La cucina
toscana di mare
in oltre 450 ricette
di Laura Rangoni

NEWTON MANUALI E GUIDE

Laura Rangoni

La cucina toscana di mare

A Giorgia, in memoriam,
e a tutti gli amici del Giglio
che hanno reso la mia gioventù
degna di essere vissuta

Introduzione

Alcuni dei ricordi più belli che ho nella vita sono legati all'arrivo di un signore anziano, che aveva un mulo con gli zoccoli storti. Era Giovanni il pescatore, e portava a Giglio Castello gli "avanzi" della pesca che non era riuscito a vendere in porto.

E ricordo mia zia, Giorgia, che ho amato come una madre, comperargli per pochi spiccioli quei pescetti dei quali non conoscevo il nome e buttarli, appena sviscerati, in padella con l'olio e il rosmarino.

Gli anni sono passati, Giorgia mi ha lasciata, e così probabilmente sono morti anche il vecchio Giovanni e il suo mulo, ma ogni volta che metto in padella i pescetti, e sento che per tutta la casa si spande l'effluvio del rosmarino che frigge nell'olio toscano, ritorna prepotente la nostalgia per la mia adolescenza vissuta in terra toscana, in quel gioiello che è l'Isola del Giglio, a parlare con marinai e contadini di improbabili avventure e di come si cucina la murena, e a scrivere su sacchetti del pane le ricette del nonno Pietro, o della zia Teresa...

Caratteristica non solo del Giglio, ma di tutta la Toscana è l'attaccamento, in fatto di cibo, alle tradizioni, con usanze che possono essere fatte risalire agli Etruschi.

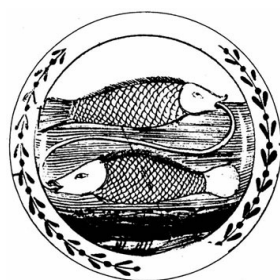
E la ragione d'essere di questo attaccamento è il gusto tutto toscano per le cose semplici, per i sapori schietti, per gli ingredienti naturali e le preparazioni non troppo elaborate. Terra di gente legata alla terra, anche nelle preparazioni di pesce entrano ingredienti particolarissimi, come gli erbi boni, ovvero verdure e piante selvatiche, spontanee, dal crescione alla nepitella, dalla bugola al tarassaco, dai germogli di rovo alle liane del luppolo, che in tempo di fame hanno saziato e in tempo di appetito riportano alla memoria sapori dimenticati.

Comprimari assoluti dei piatti toscani sono poi gli aromi delle piante officinali, rosmarino, timo e alloro in particolare, che sono presenti

pressoché ovunque, a dare una patente di rusticità anche al piatto più raffinato.

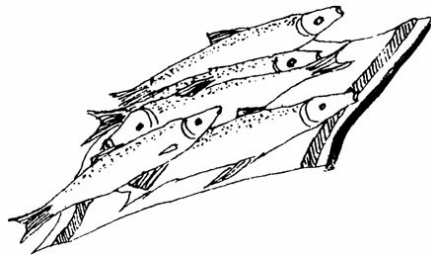
Sul litorale tirrenico la cucina di mare ha, nel corso del tempo, inventato piatti unici e irripetibili, con ingredienti semplicissimi e poveri. Citiamo le cèe, gli avannotti delle anguille, le femminelle di Orbetello, le triglie di scoglio della zona di Livorno, i muggini della laguna.

L'avanzare del turismo ha prodotto anche un'elaborazione dei piatti tipici toscani in versione turistica, per accontentare i palati più raffinati, ma sostanzialmente la base della cucina toscana di mare resta la semplicità dei pesci poveri, abbondantemente conditi con erbe, grigliati e serviti sul pane toscano, ben irrorati dall'irripetibile, unico olio extravergine d'oliva, uno dei migliori al mondo. Provare per credere.

Antipasti e piatti unici

Acciughe con la malva

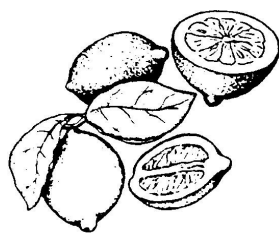
Ingredienti per 4 persone:
400 g di acciughe
4 cucchiai di olio extravergine di oliva
400 g di foglie di malva sale e pepe nero
2-3 spicchi d’aglio

Lavate bene le foglie di malva, tagliatele a pezzi e lessatele per 10 minuti in acqua salata, quindi scolatele e strizzatele. Pulite le acciughe, togliete la lisca, lavatele e dividetele in due.

Scaldate l’olio in una padella, fatevi saltare le foglie di malva con gli spicchi d’aglio interi, che eventualmente potrete togliere, e, dopo una decina di minuti, unite le acciughe. Mescolate, salate e pepate e cuocete non più di 10 minuti. Servite subito.

Acciughe ripiene

Ingredienti per 4 persone:
800 g di acciughe fresche un ciuffo di prezzemolo
2 uova un rametto di rosmarino
2 spicchi d’aglio un grosso pugno di pangrattato
100 g di farina bianca olio per friggere
1 limone sale e pepe
150 g di lardo di Colonnata

Pulite accuratamente le acciughe, apritele a metà dal lato del ventre, togliete le interiora e asportate la spina dorsale e tutte le lische. Lavate i pesci, lasciateli scolare, poi sistemateli sul tagliere con la parte aperta volta verso l’alto. Tritate uno spicchio d’aglio con il rosmarino. Ponete una fettina di lardo di Colonnata e un poco di trito di aglio e rosmarino

in mezzo a ogni acciuga e richiudetela a libro. Rompete le uova, salatele, pepatele e sbattetele con una forchetta. Infarinate le acciughe ripiene, immergetele nelle uova sbattute e passatele nel pangrattato. Portate a temperatura abbondante olio per friggere, quindi friggetevi le acciughe da ambedue le parti. Quando saranno dorate, toglietele con una schiumarola e fate scolare l'unto in eccesso su un foglio di carta assorbente da cucina. Sistematele su un piatto da portata e cospargetele con un trito fine di prezzemolo e aglio. Irroratele con il succo del limone e servite.

Acciughe sotto limone

Ingredienti per 4 persone:
800 g di acciughe
1 cipolla bianca
1/2 bicchiere di olio extravergine d'oliva
sale e peperoncino
4 limoni

Pulite le acciughe, togliete testa e lisca e, dopo averle lavate, asciugatele con uno strofinaccio pulito e mettetele aperte e distese in una terrina larga. Copritele interamente con succo di limone e lasciatele macerare almeno 24 ore. Trascorso questo tempo, le acciughe saranno diventate bianche. Scolatele, asciugatele e disponetele in un piatto da portata. Tritate finemente la cipolla bianca, unitela all'olio, condite con sale e un po' di peperoncino e cospargete con questa salsa le acciughe. Lasciatele insaporire mezza giornata prima di servirle.

Ali di razza alla cannella su fettunta

Ingredienti per 4 persone:
400 g di ali di razza
2 scalogni
8 fette di pane casereccio abbrustolito
1 confezione di panna
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
2 cucchiai di cannella in polvere
1 cipolla sale e pepe

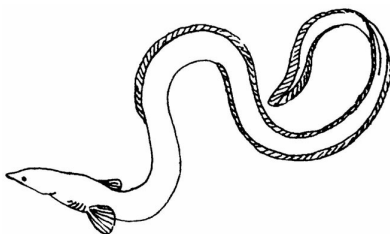
Portate a ebollizione una pentola di acqua salata e sbollentatevi per 5-6 minuti le ali di razza, che vi sarete fatti pulire dal pescivendolo. Tritate finemente la cipolla e lo scalogno e metteteli a imbiondire in una padella assieme alla metà dell'olio. Quando saranno rosolati aggiungetevi le ali di razza, e cospargete il tutto di cannella. Mescolate accuratamente, lasciate cuocere per 10 minuti, poi aggiungete la panna. Prima di servire insaporite con sale e pepe. Servite le ali di razza sulle fette di pane abbrustolito irrorato di olio.

Anguille marinate di Orbetello

Ingredienti per 4 persone:
4 anguille
1 cipolla
3-4 foglie di salvia
un rametto di rosmarino
un ciuffo di nepitella fresca
3 spicchi di aglio
1 bicchiere di olio extravergine di oliva
2 bicchieri di aceto di vino bianco
2-3 foglie di alloro
sale e peperoncino rosso piccante

Le anguille marinate di Orbetello sono un piatto della tradizione, facile da preparare e che si conserva per lungo tempo.

Pulite le anguille, togliendo testa, pelle e interiora, quindi tagliatele a tocchetti di 5 cm circa. Portate a temperatura l'olio in una padella e mettetevi a rosolare la cipolla tritata fine e gli spicchi di aglio a fettine. Appena prendono colore versate l'aceto e lasciatelo bollire per 5 minuti, quindi aggiungete le foglie di salvia, l'alloro e il rosmarino, sale e peperoncino a piacere.

Fate cuocere ancora 5 minuti poi spegnete il fuoco. Disponete i pezzi di anguilla in una capiente insalatiera e copriteli con la marinata. Cospargete con la nepitella fresca e lasciate marinare almeno 3-4 giorni prima di consumare il piatto.

Anguilline con il farro

Ingredienti per 4 persone:
500 g di anguilline
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
4 spicchi d'aglio
1 limone
300 g di farro
60 g di pecorino toscano grattugiato
2-3 foglie di alloro
1/2 l di brodo vegetale un ciuffo di prezzemolo sale e pepe

La sera precedente ammollate il farro. Tagliate le anguille, ben pulite, a tocchetti e ponetele a rosolare in un'ampia padella con olio, aglio, prezzemolo grossolanamente tritato e le foglie di alloro. Quando iniziano a rosolare, irroratele con un poco di succo di limone. Unite il farro, che avrete prima bollito per circa mezz'ora in acqua salata e

scolato al dente, rimestate e poco alla volta unite il brodo necessario per portare il farro a cottura, in modo che sia morbido.

A cottura ultimata spegnete il fuoco, unite abbondante pecorino grattugiato, mescolate, salate, pepate e servite caldo.

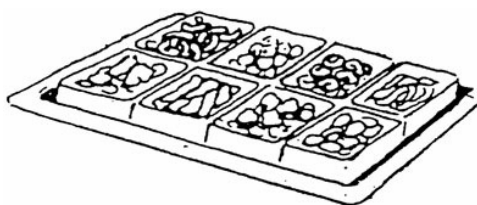
Antipasto di mare

Ingredienti per 4 persone:
200 g di cozze
8 fette di pane casereccio
200 g di seppioline
un ciuffo di nepitella fresca
400 g di cannolicchi
1 spicchio di aglio
200 g di gamberi 1/2 bicchiere di olio extravergine d’oliva
200 g di moscardini
1 limone un ciuffo di prezzemolo
sale e pepe nero

Dopo averli puliti, cuocete i moscardini in acqua bollente salata per un quarto d’ora circa. Nella stessa acqua poi cuocete le seppioline, sempre ben lavate e pulite.

Nel frattempo lavate e raschiate le cozze e fatele aprire al vapore, mettendole dentro un colapasta di metallo posto su una pentola con acqua in ebollizione.

Lavate sotto l’acqua corrente i cannolicchi dopo avergli fatto spurgare tutta la sabbia e cuoceteli in acqua calda per 5 minuti. Fate bollire per 2 minuti anche i gamberi in acqua bollente.

Fate raffreddare tutti i frutti di mare, tagliuzzateli a pezzetti e conditeli con il succo di mezzo limone, con aglio, nepitella e prezzemolo tritati, sale, pepe nero macinato al momento e abbondante olio d’oliva. Potete servire con pane toscano abbrustolito.

Antipasto di ricci di mare alla gigliese

Ingredienti per 4 persone:
2 kg di ricci di mare
un ciuffo di nepitella
1 bicchiere di olio extravergine d'oliva
succo di limone
un cespo di lattuga
crostini di pane abbrustolito
1 spicchio d'aglio
sale e pepe bianco

Pulite bene i ricci di mare e apriteli con un coltellino molto tagliente. Disponete la parte del riccio con il mollusco su un piatto da portata guarnito con un letto di lattuga. A parte tritate finissimamente la nepitella e l'aglio, unitela all'olio, con succo di limone, sale e abbondante pepe bianco e mescolate per amalgamare.

Spargete la salsina sui ricci e servite con crostini di pane toscano abbrustolito.

Arselle, fagioli e cavolo nero in umido alla toscana

Ingredienti per 4 persone:
2 kg di arselle
4 spicchi d'aglio
300 g di fagioli di Bigliolo
8 cucchiai di olio extravergine di oliva
1 cavolo nero
alcune foglie di salvia
1 pomodoro maturo

crostini di pane abbrustolito
un pizzico di peperoncino
sale e pepe nero

Lavate accuratamente il cavolo, tagliate via dalle foglie la costola dura e tagliatele a strisce non troppo sottili. Lessate i fagioli, che avrete lasciato a bagno un'intera notte, in abbondante acqua salata, con sale, 2 spicchi d'aglio e la salvia. Una volta cotti, scolateli e uniteli al cavolo nero in una ciotola. A parte fate soffriggere un poco nell'olio i rimanenti 2 spicchi d'aglio, il pomodoro grossolanamente tritato e il peperoncino, unite le arselle ben pulite e spurgate e lasciatele aprire a fuoco dolce, mescolando. Unite al soffritto con le arselle il composto di fagioli e cavolo e lasciate insaporire, mescolando. Servite ben caldo, accompagnando con crostini di pane abbrustolito.

Arselle all'uovo della Versilia

Ingredienti per 4 persone:
2 kg di arselle
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
2 spicchi d'aglio
1 cucchiaio di farina
1 limone
un ciuffo di prezzemolo
1 bicchiere di Monteregio di Massa Marittima
crostini di pane abbrustolito
sale e pepe nero
3 uova

Lasciate ben spurgare le arselle in acqua di mare. Mettete al fuoco una padella con l'olio e 2 spicchi d'aglio, lasciatelo rosolare fino a quando diventerà dorato quindi buttate le arselle e fatele aprire mescolando con un cucchiaio di legno. Quando avranno soffritto pochi minuti aggiungete un bicchiere di Monteregio di Massa Marittima bianco e fatelo evaporare. In una scodella sbattete 3 uova intere,

aggiungete un cucchiaio di farina, cercando di non formare grumi, il succo di un limone e il prezzemolo tritato finissimo. Unite questo composto alle arselle, facendo attenzione che la cottura continui a fuoco molto basso. Salate, pepate e mescolate dolcemente fino a quando le uova si saranno rapprese. Servite con crostini di pane toscano abbrustolito.

Arselle con i porcini

Ingredienti per 4 persone:
2 kg di arselle
2 scalogni
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
200 g di porcini freschi
un ciuffo di prezzemolo
crostini di pane abbrustolito
un ciuffo di nepitella
sale e pepe

Pulite e affettate fini con la mandolina gli scalogni. Mondate i funghi e tagliateli a fette sottili. Ponete gli scalogni in una padella con l'olio e lasciateli rosolare dolcemente fino a quando imbiondiscono, aggiungete i funghi e proseguite la cottura per circa 10 minuti a fuoco medio, lasciando che evapori l'acqua di vegetazione. Salate e pepate.

Fate spurgare bene le arselle, ben pulite, quindi unitele alla padella dei funghi, lasciando che si aprano. Scartate le conchiglie rimaste chiuse, mescolate e cospargete il tutto con un trito fine di prezzemolo e nepitella. Fate cuocere per alcuni minuti, mescolando di tanto in tanto, quindi servite con crostini di pane toscano abbrustolito.

Barba di prete massese in umido con i fasolari

Ingredienti per 4 persone:
2 kg di fasolari
un ciuffo di prezzemolo
500 g di barba di prete
1 bicchiere di Candia dei Colli Apuani
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
crostini di pane abbrustolito
2 cipolle sale e peperoncino

Lasciate ben spurgare i fasolari in acqua salata. Portate a ebollizione una pentola di acqua salata e lessatevi per pochi minuti la barba di prete, ben lavata e pulita, scolandola ancora un po' croccante.

In un'ampia padella fate rosolare nell'olio le cipolle tagliate fini con la mandolina e lasciatele dorare dolcemente, quindi unite i fasolari e fateli aprire, mescolando. Salate e aggiungete peperoncino a piacere. Mettete a insaporire la barba di prete, sempre mescolando, e sfumate col vino. Quando sarà evaporato, servite con una spolverata di prezzemolo tritato e crostini di pane abbrustolito.

Bordatino con le acciughine della Costa degli Etruschi

Ingredienti per 4 persone:
800 g di acciughine fresche
2 carote
600 g di farina gialla
4 foglie di cavolo nero
1 cipolla rossa di Treschietto
1 l di brodo di fagioli rossi

3 spicchi d'aglio
1/2 bicchiere di olio extravergine d'oliva
un ciuffo di prezzemolo
sale e pepe
8-10 foglie di basilico

In una pentola capiente fate un soffritto con un trito di cipolla, aglio, prezzemolo, basilico, carote e olio. Lasciate rosolare e appassire dolcemente, quindi aggiungete il cavolo nero, ben pulito e tagliato a pezzi. Una volta appassito aggiungete, poco alla volta, il brodo dei fagioli rossi (che avrete ottenuto facendo lessare 1 kg di fagioli rossi in 2 l di acqua salata. I fagioli potranno essere utilizzati per altre preparazioni).

Pulite e sviscerate le acciughine e mettetele, filettate, nel bordatino. Aggiungete quindi a pioggia la farina da polenta, mescolando con una frusta perché non si formino grumi. Fatela cuocere circa mezz'ora, aggiungendo altro brodo se si dovesse addensare, perché la caratteristica del bordatino è quella di essere una polentina abbastanza morbida da essere mangiata con il cucchiaio. Salate e pepate prima di servire.

Budino di erbette e ricciola con caciotta della Capraia

Ingredienti per 4 persone:
500 g di filetti di ricciola
un rametto di rosmarino
100 g di caciotta della Capraia
un rametto di timo
500 g di erbette

un ciuffo di prezzemolo
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
un ciuffo di nepitella
2 cipolle crostini di pane abbrustolito
4 spicchi d’aglio
sale e pepe

Pulite e lavate le erbette e bollitele in abbondante acqua salata, scolandole bene perché non rimanga acqua. Fate rosolare nell’olio un trito di aglio, cipolla ed erbe aromatiche per pochi minuti, aggiungete i filetti di ricciola e fateli dorare ben bene, poi togliete dal fuoco, lasciate raffreddare e passate nel frullatore per ottenere una pasta cremosa. Unite le erbette bollite, strizzate e sminuzzate, quindi conditele con sale e pepe e amalgamatele con la crema di ricciola. Insaporite con la caciotta della Capraia, mescolando bene. Ungete uno stampo da budini, riempitelo con il composto e fate cuocere a bagnomaria per 2 ore. Potete servire con crostini di pane toscano abbrustolito.

Budino di radicchia di Lucca e bottarga di cefalo

Ingredienti per 4 persone:
400 g di insalata radicchia di Lucca
100 g di farina
200 g di ricotta toscana
2 cipolle
1 confezione di bottarga di cefalo
sale e pepe
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva

Tritate finemente la radicchia di Lucca, dopo averla ben lavata. Fate scaldare l’olio in una padella e mettetevi a soffriggere le cipolle tritate, fino a quando saranno dorate. Amalgamate le cipolle alla farina, insaporite con sale e pepe e mescolate accuratamente fino ad ottenere un composto morbido, al quale aggiungerete la ricotta, la radicchia e la

bottarga di cefalo sbriciolata, mescolando bene. Ungete uno stampo da budini, riempitelo con il composto, poi fate cuocere a bagnomaria per 2 ore.

Budino di ricciola con salsa al tartufo

Ingredienti per 4-6 persone:
600 g di filetti di ricciola
30 g di pecorino toscano grattugiato
4 uova
sale e pepe
1 confezione di panna da cucina

Per la salsa:
100 g di farina
1 confezione di panna da cucina
60 g di burro
1 tartufo marzuolo
40 g di pecorino grattugiato
sale e pepe
1/2 bicchiere di Ansonica dell'Argentario

In un mixer amalgamate le uova, il pecorino, la panna, la ricciola, sale e pepe. Dovete ottenere un composto morbido, che metterete in singoli stampini da budino unti. Fate cuocere i budinetti a bagnomaria in forno preriscaldato a 200° per circa 40 minuti. Una volta cotti lasciateli raffreddare senza toglierli dall'acqua del bagnomaria. Intanto preparate in una pentolina una besciamella facendo sciogliere il burro, aggiungendo la farina, un goccio d'acqua e l'Ansonica dell'Argentario. Unite il pecorino grattugiato e mescolate bene. Per ultimo unite la panna e lasciatela addensare, salando e pepando.

Mettete i budini rovesciati sui singoli piatti, cospargeteli con la salsa

bollente, tagliatevi sopra a lamelle sottilissime il tartufo e servite subito.

Calamaretti farciti alla Pianosa

Ingredienti per 4 persone:
400 g di calamaretti puliti
un grosso pugno di pangrattato
8-10 cucchiai di olio extravergine di oliva
50 g di pecorino grattugiato
500 g di cozze
1 pomodoro maturo
un pugno di capperi salati
200 g di conserva di pomodoro
una manciata di olive verdi denocciolate
1/2 bicchiere di Bianco dell'Empolese
un ciuffo di prezzemolo
crostoni di pane abbrustolito
400 g di porcini freschi
sale e pepe
2 spicchi d'aglio

In un'ampia padella fate aprire le cozze con un mestolo di acqua, estraete i molluschi dai gusci e filtrate il sughetto di cottura. Tritate finemente l'aglio, le olive e i capperi e fateli rosolare in una padella con 2 cucchiai di olio per qualche minuto. Aggiungete le cozze, grossolanamente triturate, con la loro acqua e il pangrattato, cuocete ancora per 5 minuti, mescolando di continuo e facendo addensare il composto. Spegnete il fuoco, unite il pomodoro tagliato a dadini, i porcini, ben puliti e grossolanamente tritati, il prezzemolo tritato, il pecorino, condite con sale e pepe, mescolate bene e riempite con questo composto i calamaretti, chiudendoli con uno stuzzicadenti.

Riscaldate l'olio rimasto in un tegame largo e basso, adagiate i calamaretti farciti e fateli rosolare fino a quando prenderanno colore. Sfumate col Bianco dell'Empolese e lasciatelo evaporare, poi aggiungete la conserva di pomodoro, aggiustate di sale e pepe e

terminate la cottura a fuoco medio. Servite i calamaretti su crostoni di pane abbrustolito.

Calamari ripieni di erbucci

Ingredienti per 4 persone:
4 grossi calamari
un grosso pugno di pangrattato
100 g di erbucci bolliti (foglie del pastinello)
50 g di pecorino toscano grattugiato
crostoni di pane abbrustolito
1 uovo
sale e pepe
10 cucchiai di olio extravergine di oliva

Per la salsa:
2 scalogni
4 cucchiai di olio extravergine di oliva
1 bicchiere di Vinsanto del Chianti
un ciuffo di prezzemolo

Lavate bene gli erbucci, che sarebbero le foglie del pastinello, e lessatele per 10 minuti in poca acqua bollente salata, quindi scolateli e strizzateli bene. Pulite i calamari eliminando l'osso, la sacca intestinale e la testa, conservando però i tentacoli; lavateli accuratamente e fateli lessare in acqua salata.

Riunite in una ciotola gli erbucci tritati, il pangrattato, i tentacoli dei calamari anch'essi tritati, il pecorino, il sale, il pepe e l'olio extravergine d'oliva e amalgamate con un uovo, mescolando bene. Con questa farcia riempite le sacche dei calamari e chiudete le aperture con un punto di filo di cotone bianco. In una padella capiente fate scaldare l'olio e rosolate brevemente gli scalogni affettati finemente con la

mandolina. Quando saranno appassiti unite i calamari e fateli dorare. Sfumate con il Vinsanto, unite il prezzemolo tritato, lasciando cuocere circa 30 minuti. Affettate i calamari, cospargeteli con il sughetto di cottura e serviteli su crostoni di pane abbrustolito.

Cannellini di Sorano, cozze e cavolo nero in umido alla toscana

Ingredienti per 4 persone:
2 kg di cozze
8 cucchiai di olio extravergine di oliva
300 g di fagioli cannellini di Sorano
alcune foglie di salvia
1 cavolo nero
un pizzico di peperoncino
6 spicchi d'aglio
sale e pepe nero

Lavate accuratamente il cavolo, pulite le foglie, privatele della costola dura e tagliatele a strisce non troppo sottili. Lessate i fagioli, che avrete lasciato a bagno un'intera notte, in abbondante acqua, con sale e 2 spicchi d'aglio. Una volta cotti, scolateli. Tritate altri 2 spicchi d'aglio assieme alla salvia e fateli rosolare, quindi unite i cannellini e il cavolo nero e fateli insaporire.

A parte fate soffriggere un poco nell'olio i 2 rimanenti spicchi d'aglio e il peperoncino, quindi mettete ad aprire le cozze, ben pulite e raschiate, a fuoco alto. Quando tutte le conchiglie si saranno aperte togliete i molluschi dalle valve e uniteli all'umido di cannellini, assieme al liquido di cottura filtrato. Cuocete per 10 minuti e servite.

Cannolicchi gratinati con i pomodorini pendolini

Ingredienti per 4 persone:
2 kg di cannolicchi
un pugno di pangrattato
un ciuffo di prezzemolo
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
un ciuffo di nepitella
1/2 bicchiere di Vernaccia di San Gimignano
2 spicchi d'aglio
200 g di pomodorini pendolini
peperoncino rosso piccante
sale

Tritate finemente aglio, prezzemolo e nepitella. Lavate ed aprite con un coltello affilato i cannolicchi, ma non separate le valve delle conchiglie. Amalgamate il trito con sale, peperoncino a piacere, pangrattato e olio. Disponete i pomodorini pendolini tagliati a metà o in quarti sul fondo di una teglia da forno unta, disponetevi sopra i cannolicchi e riempite le conchiglie con il composto di pangrattato, quindi passate in forno caldo a 180°.

Dopo circa 5 minuti di cottura sfumate con la Vernaccia di San Gimignano e fate cuocere ancora per 8-10 minuti, fino a quando si sarà formata una crosticina dorata in superficie.

Capesante gratinate alla massese

Ingredienti per 4 persone:
16 capesante
2 spicchi d'aglio
un pugno di pangrattato

1/2 bicchiere di olio extravergine di oliva
un ciuffo di prezzemolo
sale e pepe bianco
un ciuffo di timo fresco

Con un coltellino molto affilato aprite le capesante, togliete il mollusco e lavatelo sotto abbondante acqua corrente, infine mettetelo ad asciugare su una pezzuola di cotone. Lavate bene i gusci. Tritate finemente l'aglio, il timo e il prezzemolo, amalgamateli con il pangrattato e l'olio, sale e pepe bianco. Mettete ciascun mollusco nella conchiglia e copritelo bene con il composto. Disponete le conchiglie in una pirofila da forno, bagnatele con un filo d'olio e cuocetele in forno preriscaldato a 200° per circa 10-15 minuti. Servitele quando vedrete che in superficie si è formata una crosticina dorata.

Cecìna ai frutti di mare

Ingredienti per 4 persone:

Per la cecìna:
180 g di farina di ceci
1/2 bicchiere d'olio extravergine d'oliva
450 g di acqua
sale e pepe

Per il condimento:
frutti di mare misti (già confezionati surgelati, altrimenti una decina di cozze, una ventina di
vongole, 5 scampi, una decina di gamberi, 5 polipetti)
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1 bicchiere di Vernaccia di San Gimignano
1 spicchio di aglio
un ciuffo di prezzemolo
sale e pepe

Formate una pastella amalgamando la farina di ceci, sale e pepe con l'acqua e lasciatela riposare almeno 4 ore, dopo averla ben lavorata con la frusta affinché non si formino grumi. Trascorso questo tempo unite l'olio e sbattete ancora la pastella.

In una casseruola fate scaldare l'olio con l'aglio schiacciato e mettetevi a cuocere i frutti di mare. Se li usate freschi seguite la stessa procedura, ma, non appena si aprono, togliete i molluschi dai gusci e rimetteteli nel sughetto di cottura. Bagnate con la Vernaccia di San Gimignano e aspettate che evapori completamente.

Spegnete il fuoco e lasciate intiepidire. Trascorso tempo di riposo della pastella unite all'impasto della cecìna il condimento di frutti di mare, mescolate bene, quindi mettete l'olio nella teglia rotonda tipica e versatevi sopra il composto.

Preriscaldate il forno a 220°, mettetevi la teglia e lasciatela cuocere circa mezz'ora, o almeno fino a quando vedrete che in superficie si è formata una crosticina dorata. Prima di servire cospargete con sale e pepe nero macinato al momento.

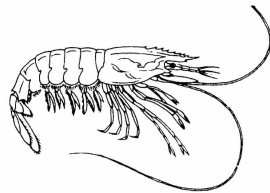
Cecìna ai gamberetti

Ingredienti per 4 persone:

Per la cecìna:
180 g di farina di ceci
1/2 bicchiere d'olio extravergine d'oliva
450 g di acqua
sale e pepe nero

Per il condimento:
200 g di gamberetti
4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
un ciuffo di prezzemolo
sale e pepe
1 spicchio d'aglio

Formate una pastella amalgamando la farina di ceci con l’acqua e lasciatela riposare almeno 4 ore, dopo averla ben lavorata con la frusta affinché non si formino grumi. Trascorso questo tempo unite l’olio e sbattete bene la pastella.

Sbollentate i gamberetti in abbondante acqua salata per pochi minuti, quindi sgusciateli. Tritate finemente l’aglio e il prezzemolo e metteteli in una ciotolina con un po’ d’olio, assieme ai gamberetti. Trascorso il tempo di riposo della pastella unite all’impasto della cecìna il condimento di gamberetti, mescolate bene, quindi mettete l’olio nella teglia rotonda tipica e versatevi sopra il composto. Preriscaldate il forno a 220°, mettetevi la teglia e lasciatela cuocere circa mezz’ora, o almeno fino a quando vedrete che in superficie si è formata una crosticina dorata. Prima di servire cospargete con sale e pepe nero macinato al momento.

Cecìna con acciughe e gamberetti

Ingredienti per 4 persone:

Per la cecìna:
180 g di farina di cec
i 1/2 bicchiere d’olio extravergine d’oliva
450 g di acqua
sale e pepe nero

Per il condimento:
200 g di gamberetti
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
16 filetti di acciughe sott’olio
1 peperoncino piccante
1 cipolla

Formate una pastella amalgamando la farina di ceci con l’acqua e lasciatela riposare almeno 4 ore, dopo averla ben lavorata con la frusta affinché non si formino grumi. Trascorso questo tempo unite l’olio e sbattete ancora la pastella.

Sbollentate per pochi minuti i gamberetti, quindi passateli sotto l’acqua fredda e sgusciateli. Potete usare anche quelli surgelati, se volete. Tagliuzzate grossolanamente i filetti di acciuga e metteteli in una padella con l’olio e la cipolla tagliata a rondelle sottilissime. Fate cuocere per 5-6 minuti a fuoco allegro, quindi aggiungete i gamberetti, assieme al peperoncino. Cuocete ancora pochi minuti, poi togliete dal fuoco e fate intiepidire.

Trascorso il tempo di riposo della pastella unite all’impasto della cecìna il condimento di acciughe e gamberetti, mescolate bene, quindi mettete l’olio nella teglia rotonda tipica e versatevi sopra il composto. Preriscaldate il forno a 220°, mettetevi la teglia e lasciatela cuocere circa mezz’ora, o almeno fino a quando vedrete che in superficie si è formata una crosticina dorata. Prima di servire cospargete con sale e pepe nero macinato al momento.

Cecìna con i muscoli

Ingredienti per 4 persone:

Per la cecìna:
180 g di farina di ceci
1/2 bicchiere d’olio extravergine d’oliva
450 g di acqua
sale e pepe nero

Per il condimento:
1 kg di muscoli
un ciuffo di prezzemolo
2 acciughe salate
4 spicchi d’aglio

1/2 bicchiere di olio extravergine di oliva
1/2 bicchiere di Bianco della Val di Magra
3 pomodori maturi
sale e pepe

Formate una pastella amalgamando la farina di ceci con l'acqua e lasciatela riposare almeno 4 ore, dopo averla ben lavorata con la frusta affinché non si formino grumi. Trascorso questo tempo unite l'olio e sbattete ancora la pastella.

Lavate accuratamente i muscoli, raschiando bene la conchiglia, quindi metteteli sul fuoco in un'ampia padella con l'olio e un trito fine di aglio e prezzemolo. Lasciate che si aprano, sfumateli con il Bianco della Val di Magra, quindi togliete i molluschi dalle conchiglie, tritateli grossolanamente e filtrate il sugo di cottura. Lavate, dissalate e togliete le lische alle acciughe, trituratele grossolanamente e fatele disfare nell'olio a fuoco dolcissimo, quindi unite i pomodori triturati grossolanamente e fate restringere a fiamma allegra. Unite i muscoli tritati e il loro brodetto filtrato, fate addensare, salando e pepando. Spegnete il fuoco e lasciate intiepidire.

Trascorso il tempo di riposo della pastella unite all'impasto della cecìna il condimento di muscoli, mescolate bene, quindi mettete l'olio nella teglia rotonda tipica e versatevi sopra il composto. Preriscaldate il forno a 220°, mettetevi la teglia e lasciatela cuocere circa mezz'ora, o almeno fino a quando vedrete che in superficie si è formata una crosticina dorata. Prima di servire cospargete con sale e pepe nero macinato al momento.

Cecìna con le alicine

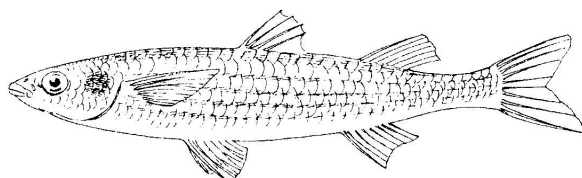
Ingredienti per 4 persone:
180 g di farina di ceci
450 g di acqua
400 g di filetti di alicine
1/2 bicchiere d'olio extravergine d'oliva
sale e pepe

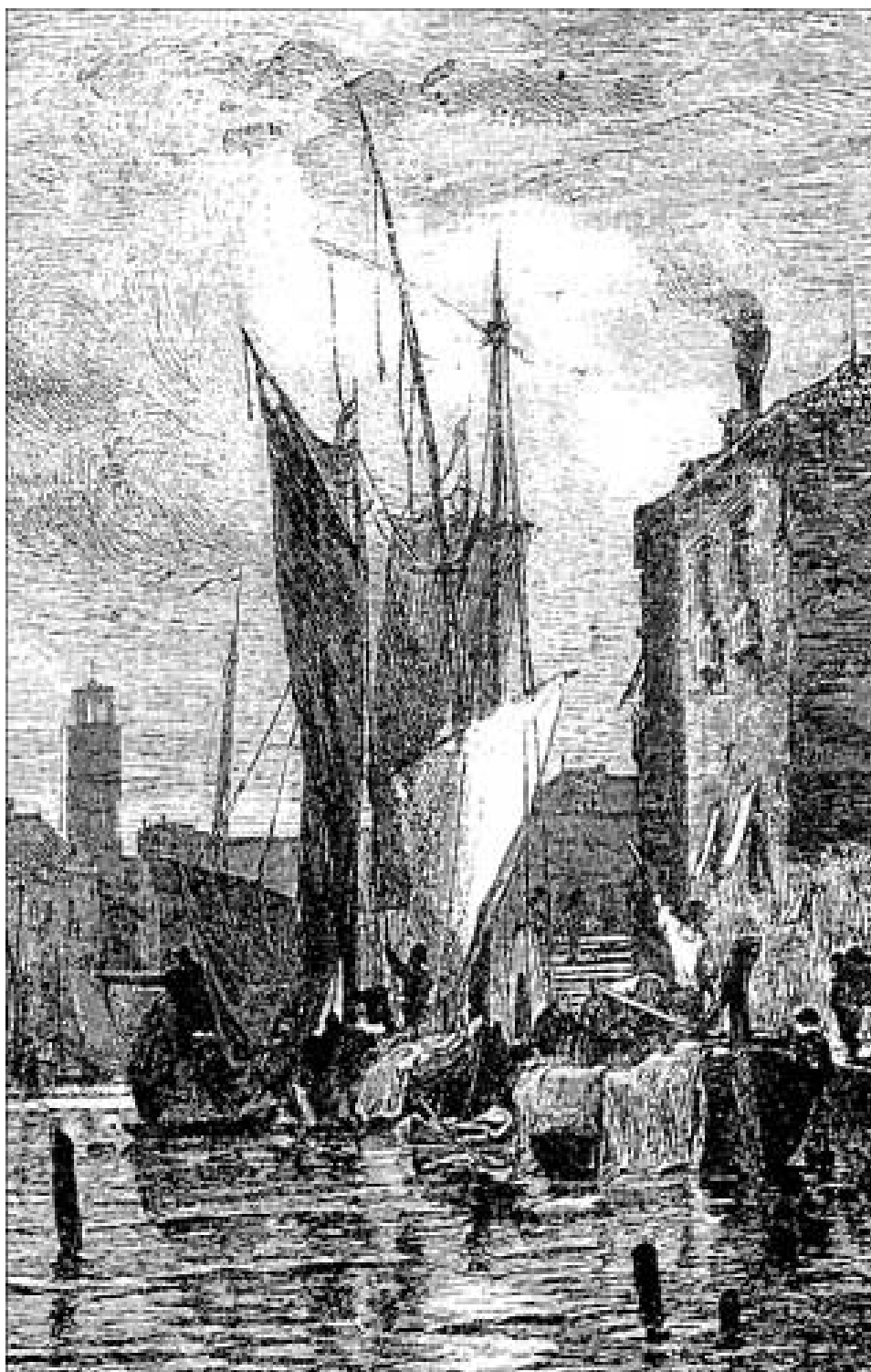
Stemperate la farina con 450 g d'acqua fredda, versandola poco alla volta e mescolando con una frusta per evitare che si formino grumi. Aggiungete sale e pepe e lasciate riposare almeno 4 ore. Passato questo tempo unite l'olio all'impasto e mescolate, quindi versate il composto in una teglia bassa e pesante dal diametro di 30 cm ben unta d'olio. Infornate a forno già caldo a 220° per 20 minuti. A metà cottura disponete i filetti delle alicine sulla superficie della cecìna e rimettete a cuocere in forno. La cecìna è pronta quando in superficie si è formata una pellicina ambrata e croccante. Servire spolverando di pepe.

Cèe alla pisana

Ingredienti per 4 persone:
800 g di cèe
100 g di pecorino stagionato grattugiato
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
crostoni di pane abbrustolito
2 spicchi d'aglio
sale e pepe nero
5-6 foglie di salvia

L e cèe sono gli avannotti delle anguille, appena nati e ancora trasparenti.

Pulite bene le cèe. Tagliate a fettine l'aglio e spezzettate con le mani le foglie di salvia, quindi mettetele a soffriggere nell'olio, ad alta temperatura, per pochi minuti. Buttate le cèe e fatele rosolare un paio di minuti, salate, pepate, sempre mescolando. Cospargete il tutto con pecorino e servite su crostoni di pane abbrustolito.

Cefaletti farciti alla nepitella

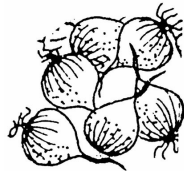
Ingredienti per 4 persone:
16 filetti di cefaletto
un ciuffo di nepitella
2 pugni di mollica di pane
un pizzico di origano
1/2 bicchiere di latte
qualche foglia di erba salvia
30 g di burro
2 spicchi d’aglio
100 g di farina
sale e pepe
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva

Unite la mollica di pane, ammollata nel latte e ben strizzata, con il burro ammorbidito, l'origano, la nepitella finemente tritata, l'aglio e la salvia, sale e pepe e frullate il tutto.

Disponete la farcia su ciascun filetto, poi arrotolateli e fermateli con uno stuzzicadenti, quindi infarinateli leggermente e friggeteli nell'olio, fino a quando avranno un colore dorato. Fate scolare l'unto in eccesso su un foglio di carta assorbente da cucina e servite subito.

Cefalo di Orbetello salato su fettunta

Ingredienti per 4 persone:
4 filetti di cefalo di Orbetello
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
4 fette di pane toscano
2 spicchi d'aglio

Il cefalo di Orbetello si acquista già salato, essiccato, affumicato poi condito con diverse spezie. Si ottiene ponendo i filetti di cefalo appena pescato disposti a raggiera, in un barile, ben pressati e cosparsi di sale per far loro perdere il liquido in eccedenza. Poi si infilano i pesci su uno spago e si appendono in un luogo ventilato per farli asciugare. Quindi si puliscono e se ne ottengono i filetti che, alternati a foglie di alloro e ben pressati, si coprono d'olio e si lasciano macerare con rosmarino, timo, peperoncino, chiodi di garofano.

Abbrustolite le fette di pane e sfregatele con l'aglio, quindi irroratele di olio e ponete un filetto di cefalo salato su ogni fettunta. Servite subito.

Cipolle ripiene di trigliette e spinaci

Ingredienti per 4 persone:
8 cipolle rosse di Treschietto
un rametto di rosmarino
150 g di filetti di trigliette
noce moscata
150 g di spinaci
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
una grossa manciata di pangrattato

sale e pepe
1 uovo

Mondate le cipolle e fatele cuocere per 10 minuti in acqua salata. Scolatele, tagliatele a metà e svuotatele. Sbollentate gli spinaci in pochissima acqua salata per 5 minuti, scolateli bene, strizzateli e tritateli. Scaldate qualche cucchiaio d'olio in una padella, unitevi le foglie interne delle cipolle che avete tolto, ben tritate, i filetti di trigliette, sale e pepe e cuocete per una decina di minuti, sminuzzando il pesce con i rebbi di una forchetta, poi spegnete il fuoco e lasciate intiepidire. Unite gli spinaci, una grattata di noce moscata, l'uovo, sale e un trito fine di rosmarino. Mescolate il composto e utilizzatelo per farcire le cipolle. Disponetele su una teglia da forno unta, cospargetele di pangrattato e mettetele nel forno caldo a 180° per 40 minuti.

Corona di farro con acciughe, panna e piselli

Ingredienti per 4 persone:
250 g di filetti di acciuga
1 barattolo di piselli
200 g di farro
1 bicchiere di Bianco delle Colline Lucchesi
20 g di burro
1 confezione di panna
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
50 g di pecorino toscano grattugiato
1 cipolla
sale e pepe
1/2 l di brodo vegetale

Tritate finemente la cipolla e fatela soffriggere con l'olio, quindi unite i filetti di acciuga tagliati a striscioline e i piselli scolati dal loro liquido di conservazione. Aggiungete il farro, che avrete lasciato a mollo una notte intera, e fatelo cuocere per una quarantina di minuti, bagnando

ripetutamente con il Bianco delle Colline Lucchesi e, se non dovesse bastare, con un poco di brodo vegetale. Salate e pepate, mantecate con il pecorino e aggiungete la panna. Prendete uno stampo da budini ben unto col burro e riempitelo con il composto di farro, quindi passatelo nel forno già caldo a 180° per una ventina di minuti prima di servirlo, giusto il tempo di farlo gratinare e abbrustolire in superficie.

Corona di farro piccante con le cozze

Ingredienti per 4 persone:
2 kg di cozze
1 bicchiere di Candia dei Colli Apuani
250 g di farro
1/2 l di brodo vegetale
4 spicchi d’aglio
2-3 peperoncini piccanti
1 bicchiere di olio extravergine d’oliva
sale

Pulite e raschiate bene le cozze. Mettete in una grande padella l’olio, l’aglio e i peperoncini, e riscaldatelo. Gettate le cozze nella padella e fatele aprire. Quando saranno tutte aperte, togliete la padella dal fuoco, sgusciatele, separate i molluschi dalle conchiglie e mettete i primi in una pentola antiaderente. Filtrate il sughetto di cottura. Aggiungete il farro messo in ammollo la sera precedente, che avrete bollito per almeno mezz’ora, alle cozze, con il sughetto filtrato e un bicchiere di Candia dei Colli Apuani. Per cuocere il farro l’ideale è avere del brodo vegetale, ma in mancanza di questo va bene anche un bicchiere di acqua calda. Regolate a piacere di peperoncino, mescolate e servite caldissimo, mettendo il farro per qualche istante in uno stampo da budino per ottenere la caratteristica forma della corona.

Cozze con i pendolini

Ingredienti per 4 persone:
2 kg di cozze
un ciuffo di prezzemolo
4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
un grosso pugno di pangrattato
1 spicchio d'aglio
200 g di pomodori pendolini
1 limone
sale e peperoncino piccante
1 bicchiere di Chardonnay Valdichiana

Raschiate e pulite bene le cozze e fatele aprire in padella con un filo di olio.

Aggiungete un trito fine di prezzemolo e aglio, i pomodori pendolini tagliati a cubetti, peperoncino a piacere e sale.

Lasciate cuocere a calore moderato per 15 minuti, sfumando con lo Chardonnay Valdichiana e il succo di un limone quando il fondo di cottura si restringe troppo.

Cospargete di pangrattato, mescolate e servite ben calde.

Cozze fritte alla viareggina

Ingredienti per 4 persone:
2 kg di cozze
olio per friggere
2 uova
spicchi di limone
100 g di farina
sale e pepe

Lavate con cura le cozze raschiando i gusci, quindi ponetele in una capace casseruola con l'olio, mettete il coperchio e fate andare a fuoco allegro fino a quando tutte le cozze non si saranno tutte aperte. A questo punto togliete i molluschi dalle conchiglie e poneteli nella farina.

In una terrina sbattete le uova con un poco di sale e un pizzico di pepe e tuffatevi le cozze infarinate. Portate l'olio a temperatura in una capace padella e immergetevi le cozze, poche alla volta, distanziandole con i rebbi di una forchetta e rigirandole in fretta per farle dorare uniformemente. Toglietele con una schiumarola e fate scolare l'unto in eccesso su un foglio di carta assorbente da cucina prima di servirle, accompagnate con spicchi di limone.

Cozze gratinate alla pisana

Ingredienti per 4 persone:
2 kg di cozze
un ciuffo di nepitella fresca
un grosso pugno di pangrattato
2 spicchi d'aglio
un ciuffo di prezzemolo
1/2 bicchiere di olio extravergine di oliva
un rametto di rosmarino
sale e peperoncino rosso piccante

Mettete le cozze in una padella con un poco di olio e fatele aprire. Togliete i molluschi dalle conchiglie e lavateli sotto abbondante acqua corrente, infine metteteli ad asciugare su uno strofinaccio di cotone. Lavate bene i gusci. Tritate finemente l'aglio, la nepitella, il rosmarino e il prezzemolo, amalgamateli con il pangrattato e l'olio, sale e peperoncino a piacere. Rimettete i molluschi nelle conchiglie e copritele bene con il composto. Disponete le conchiglie in una pirofila da forno, irroratele con un filo d'olio e cuocetele in forno preriscaldato a 200° per circa 10-15 minuti finché vedrete che la superficie ha una bella colorazione dorata.

Crocchette di cerfoglio, salpa e ricotta

Ingredienti per 4 persone:
250 g di ricotta
un pizzico di noce moscata
400 g di filetti di salpa
un pugno di pangrattato
50 g di pecorino grattugiato
100 g di farina
2 uova + 2 tuorli
olio per friggere
un grosso ciuffo di cerfoglio
sale e pepe
1 spicchio d’aglio

Con una forchetta rendete cremosa la ricotta. Mescolate all’impasto i 2 tuorli e 2 cucchiaiate di pecorino toscano stagionato grattugiato. Insaporite con il trito di aglio e cerfoglio, sale, pepe e noce moscata. Triturate grossolanamente i filetti di salpa e mescolateli al composto. Addensate il tutto con un po’di pangrattato fino a quando vi sembrerà di una consistenza media.

Formate con il composto delle polpettine piatte, passatele nella farina, poi nelle uova sbattute e infine nel pangrattato. Portate l’olio a temperatura, friggete le crocchette girandole per farle dorare uniformemente, toglietele con una schiumarola e ponetele a scolare l’unto in eccesso su un foglio di carta assorbente da cucina. Servitele subito.

Crocchette di femminelle di Orbetello

Ingredienti per 4 persone:
1 kg di femminelle di Orbetello
100 g di farina
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
olio per friggere
1 cipolla
1 limone
150 g di mollica di pane
sale e pepe
4 uova

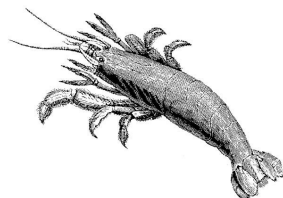
Scaldate l'olio in una larga padella e aggiungete la cipolla finemente tritata. Fatela saltare per circa 5 minuti, fino a quando non diventa dorata.

Aprite il carapace delle femminelle ed estraetene la polpa, sciacquandola appena sotto acqua corrente. Togliete la padella dal fuoco e mettetevi dentro la mollica di pane e la polpa di granchio. Nel frattempo in una terrina versate le uova sbattute, il sale, pepe o peperoncino a piacere, e mescolate bene. Aggiungetevi il composto di polpa di femminelle, lavorate bene e formate le crocchette. Passatele nella farina. In una padella fate scaldare l'olio, quindi friggete le crocchette di granchio per circa 3 minuti, girandole fino a renderle dorate. Toglietele con una schiumarola e ponetele a scolare l'unto in eccesso su un foglio di carta assorbente da cucina. Servite con fette di limone.

Crostata salata di verdure miste e ali di razza

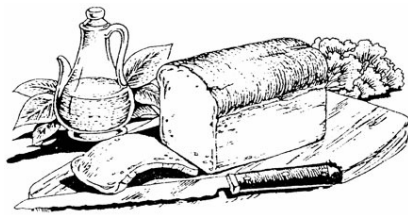
Ingredienti per 4 persone:
500 g di pasta sfoglia surgelata
100 g di funghi
200 g di ali di razza
5 uova

2 zucchine
50 g di burro
1 peperone giallo
1/2 bicchiere di olio extravergine di oliva
2 patate
sale e pepe
1 cipolla

Pulite bene tutte le verdure, lavatele e tagliatele a listarelle sottili. Mettete in una padella 4 cucchiai di olio e fatevi rosolare la cipolla. Quando sarà imbiondita aggiungete le altre verdure e fatele saltare per 5 minuti, poi abbassate il fuoco e lasciate cuocere per una ventina di minuti. Intanto rassodate 3 uova. Con un matterello stendete la pasta sul tagliere infarinato, imburrate una teglia da forno e foderatela con la pasta. In un pentolino fate saltare le ali della razza tagliate a pezzetti nel rimanente olio per pochi minuti, poi unitele alle verdure e riempite con questo composto la teglia. A parte sbattete le rimanenti 2 uova con sale e pepe, distribuitele sulla crostata e mettetela a cuocere in forno preriscaldato a 200° per 40 minuti.

Crostini ai totani e gamberetti

Ingredienti per 4 persone:
300 g di totani
2 spicchi d’aglio
300 g di gamberetti
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
8 fette di pane casereccio toscano
1/2 bicchiere di vinsanto
1 confezione di panna da cucina
sale e pepe

2 scalogni

Pulite bene i totani e sgusciate i gamberetti, quindi sbollentateli separatamente, scolateli e lasciateli raffreddare. Scaldate l'olio in una padella e mettetevi a soffriggere un trito fine di aglio e scalogno. Quando sarà dorato unite i totani e i gamberetti, salate, pepate e lasciate insaporire. Sfumate con un goccio di vinsanto e unite la panna. Quando il composto si sarà addensato passate tutto in un mixer e riducete in salsa. Abbrustolite il pane tagliato a crostini e servitelo irrorato di salsa ai totani e gamberetti.

Crostini con alicine alla Capraia

Ingredienti per 4 persone:
400 g di alicine
4 cucchiai di olio extravergine di oliva
8 fette di pane casereccio
un ciuffo di nepitella
2 spicchi d'aglio
un ciuffo di prezzemolo
una manciata di olive verdi denocciolate
un pizzico di origano seccato
un pugno di capperi salati
sale e pepe

Lavate sotto acqua corrente i capperi per dissalarli. Pulite, sviscerate e filettate le alici. Disponetele a raggiera in una larga padella con un po' d'olio e salatele. Tritate le olive e i capperi e ponete anche loro sulle alici, cospargendo il tutto con un trito fine di prezzemolo e nepitella, l'origano, sale e pepe. Irrorate con il rimanente olio. Coprite la padella

con un coperchio e fate cuocere il tutto a fuoco basso per 15 minuti. Servite con crostini di pane casereccio abbrustolito e sfregato con aglio.

Crostini con anguilla scavecciata di Orbetello

Ingredienti per 4 persone:
400 g di anguilla scavecciata di Orbetello
2 spicchi d'aglio
8 cucchiai di olio extravergine
d'oliva
8 fette di pane toscano

L'anguilla scavecciata è una conserva tradizionale, che si ottiene friggendo l'anguilla infarinata e mettendola in una marinata di vino, aceto, acqua, con un trito di peperoncino, aglio, pepe nero e rosmarino.

Abbrustolite il pane, tagliato in crostini, sfregatelo con l'aglio e disponetelo in un piatto da portata, irrorandolo con l'olio. Ponete un pezzo di anguilla scavecciata su ogni crostino e servite.

Crostini con anguilla sfumata di Orbetello

Ingredienti per 4 persone:
400 g di anguilla sfumata di Orbetello
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
8 fette di pane toscano
2 spicchi d'aglio

L'anguilla sfumata di Orbetello è una conserva che si ottiene ponendo i pezzi di anguilla in una marinata di sale e aceto, poi

successivamente in una salsa formata da vino bianco, aglio e peperoncino.

Abbrustolite il pane, tagliato in crostini, sfregatelo con l'aglio e disponetelo in un piatto da portata, irrorandolo con l'olio. Ponete un pezzo di anguilla sfumata su ogni crostino e servite.

Crostini con bottarga di cefalo

Ingredienti per 4 persone:
200 g di bottarga di cefalo
un ciuffo di prezzemolo
8 fette di pane toscano
1/2 bicchiere di olio extravergine di oliva
2 spicchi d'aglio
pepe nero macinato al momento
il succo di 1 limone

Tagliate a fettine sottili la bottarga salata di cefalo e disponetela in un ampio piatto da portata. Irroratela con l'olio d'oliva e lasciate macerare un paio d'ore. Prima di servire irrorate con il succo del limone, cospargete con un trito fine di prezzemolo e pepe nero macinato al momento. Abbrustolite il pane, sfregatelo con l'aglio e cospargetelo di fettine di bottarga di cefalo.

Crostini di cavolfiore e spigolette

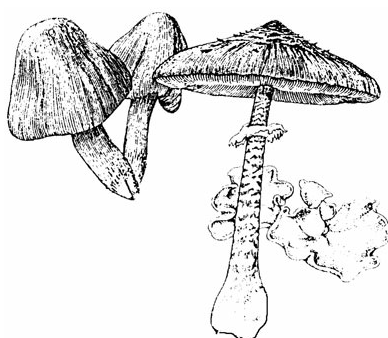
Ingredienti per 4 persone:
4 filetti di spigola piccoli
3 spicchi d’aglio
1 cavolfiore
1/2 bicchiere di olio extravergine d’oliva
8 fette di pane toscano
sale e pepe
un ciuffo di nepitella fresca

Pulite il cavolfiore, dividetelo in cimette e cuocetelo in acqua bollente e salata per circa 10 minuti, quindi conditelo con olio e un poco di nepitella fresca tritata, sale e pepe nero. Abbrustolite le fette di pane divise in crostini e strofinatele con lo spicchio d’aglio.

Nel frattempo mettete sul fuoco un pentolino con l’olio e l’altro spicchio d’aglio tritato e fate rosolare, aggiungete le spigolette tritate e soffriggete lentamente a fuoco dolce fino a quando i filetti si saranno disfatti. Sistemate le fette di pane su un vassoio da portata, versatevi un po’ di salsa di spigolette, adagiatevi i pezzetti di cavolfiore, irrorate di nuovo con la salsa rimasta e spolverizzate con un pizzico di pepe.

Crostini di ombrina con cavolo e pinoli

Ingredienti per 4 persone:
400 g di filetti di ombrina
un pugno di capperi salati
8 fette di pane toscano
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
2 spicchi d’aglio
1 panino
1 cavolo cappuccio bianco
1/2 bicchiere di aceto
una manciata di pinoli
un ciuffo di prezzemolo
2 acciughe salate
sale e pepe

Fate bollire il cavolo cappuccio, tagliato a quadretti, in poca acqua con il sale per una decina di minuti, quindi scolatelo. Passate nel frullatore il prezzemolo, metà dei pinoli, metà dei capperi, 2 acciughe salate ben ripulite e la mollica di pane inzuppata nell'aceto e poi strizzata. In una teglia da forno unta disponete i filetti di ombrina, ricoprite con il cavolo cappuccio, irrorate con la salsa e spargetevi sopra ancora pinoli e capperi. Cuocete in forno già caldo a 180° per 20 minuti. Nel frattempo abbrustolite il pane, sfregatelo con l'aglio e disponete le fette su un piatto da portata. Ricoprite ogni crostino con un poco di ombrina e cappuccio e servite subito.

Crostini di ombrina con i porcini

Ingredienti per 4 persone:
400 g di filetti di ombrina
1 costa di sedano
1 carota
2 spicchi d'aglio
100 g di porcini freschi
1/2 bicchiere di Val d'Arbia DOC
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
50 g di pomodorini
1 cipolla sale e pepe
8 fette di pane toscano

Pulite bene e tagliate a dadini molto piccoli la carota e il sedano, e a pezzetti un po' più grandi i funghi porcini, anch'essi ben puliti, e fateli

soffriggere in un po' di olio, sfumando con un goccio di acqua per tenerli morbidi. Fate cuocere circa mezz'ora. In un'altra padella fate soffriggere nell'olio un trito fine di cipolla, quindi aggiungete i filetti di ombrina a pezzetti. Fate cuocere qualche minuto, unite i pomodorini a pezzetti e i funghi precedentemente soffritti. Irrorate con il vino bianco della Val d'Arbia, fatelo evaporare e fate amalgamare il pesce con il composto di funghi. Prendete delle fette di pane casereccio e fatele abbrustolire, quindi sfregatele con l'aglio e servitele ricoperte di porcini e ombrina, salando e pepando.

Crostini di pescatrice

Ingredienti per 4 persone:
400 g di filetti di pescatrice
1 bicchierino di cognac
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
8 fette di pane casereccio
2 cucchiai di pecorino stagionato grattugiato
2 spicchi d'aglio
sale e pepe

Fate scaldare l'olio in un tegamino, unite i filetti di pescatrice, salate, pepate e cospargeteli con il cognac, quindi lasciateli cuocere per 10 minuti, girandoli e sminuzzandoli un poco con i rebbi di una forchetta. Una volta che saranno cotti spegnete il fuoco e cospargeteli di pecorino toscano stagionato. Abbrustolite il pane, sfregatelo con l'aglio e servite i crostini ricoperti di pescatrice.

Crostini di polipetti con melanzane violette fiorentine

Ingredienti per 4 persone:
400 g di polipetti
un pizzico di peperoncino piccante
2 melanzane violette fiorentine
8 cucchiai di olio extravergine di oliva
2 pomodori maturi
8 fette di pane toscano
4 spicchi d’aglio
sale e pepe
un ciuffo di prezzemolo

Mondate i polipetti, lavateli bene e tagliuzzateli grossolanamente in 2-3 parti. Tritate finemente il prezzemolo e 2 spicchi d’aglio e metteteli a imbiondire nell’olio, quindi unite sale, pepe e le melanzane fiorentine tagliate a cubetti. Lasciatele soffriggere, sfumatele con un goccio d’acqua e fatele cuocere 10 minuti. Unite i polipetti e lasciateli stufare 10 minuti, aggiungete i pomodori a cubetti, spolverizzate di peperoncino e proseguite la cottura a fiamma dolce per 20 minuti circa.

Con i rebbi di una forchetta accertatevi che i polipetti siano morbidi, quindi serviteli con crostini di pane abbrustolito sfregati con l’aglio.

Crostini di ricciola

Ingredienti per 4 persone:
400 g di filetti di ricciola
100 g di farina
8 fette di pane toscano
1 bicchiere di Sauvignon Sant’Antimo

2 spicchi d’aglio
1/2 l di brodo vegetale
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
sale e pepe
2 cipolle

Tagliate la ricciola a pezzetti. Fate un soffritto con l’olio, le cipolle tritate, sale, pepe, e, quando saranno dorate, mettetevi a cuocere i pezzetti di ricciola ben puliti e infarinati, bagnandoli con il brodo e il Sauvignon Sant’Antimo. Lasciateli cuocere 10 minuti, salando e pepando. Fate abbrustolire le fette di pane, sfregatele con l’aglio, accomodatele in un vassoio e versatevi sopra la ricciola.

Crostini pescatori e butteri

Ingredienti per 4 persone:
300 g di fegatini di pollo
1 costa di sedano
300 g di filetti di acciuga
un rametto di rosmarino
8 fette di pane toscano
5-6 foglie di salvia
8 cucchiai di olio extravergine di oliva
2 spicchi d’aglio
1 cipolla bianca

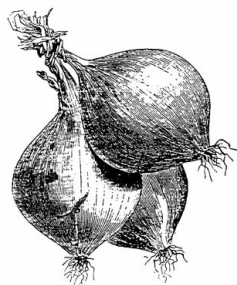
2 cucchiai di brodo vegetale
1 carota
sale e pepe

Tritate finemente la cipolla, la carota, il sedano e il rosmarino insieme alle foglie di salvia e all'aglio. Fateli rosolare in un tegame con l'olio caldo fino a quando saranno dorati. Pulite i fegatini e le acciughe, che filetterete, e poneteli nel tegame. Una volta salato, pepato e rosolato il tutto, coprite e lasciate cuocere per 20 minuti. Se necessario potete aggiungere un cucchiaio di brodo caldo. Passate al passaverdura e spalmate sulle fette di pane abbrustolite.

Crostoni allo scalogno e boghette

Ingredienti per 4 persone: 200 g di filetti di boga 4-5 scalogni 4 fette di pane toscano casereccio 4 fette di 8 cucchiasale caciotta toscana fresca i di olio extravergine d'oliva

In un padellino fate appassire a fiamma dolce lo scalogno tritato e la boga, anch'essa tritata, nell'olio, quindi salate e ritirate dal fuoco.

Nel frattempo abbrustolite le fette di pane, disponetele su una placca da forno, mettetevi sopra le fettine di caciotta fresca tagliate molto sottili, sulle quali distribuirete il composto di scalogno e pesce. Passate pochi minuti in forno preriscaldato a 200° per far sciogliere il formaggio. Servite subito.

Crostoni con umido di cipolle e triglie

Ingredienti per 4 persone:
500 g di cipolle gialle
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
400 g di filetti di triglia
1/2 bicchiere di passata di pomodoro
4 fette di pane toscano casereccio
sale e pepe

Affettate molto sottili le cipolle, usando l’apposita mandolina, e mettetele ad appassire nell’olio in una padella piuttosto capiente. La cosa fondamentale è che la cipolla non deve soffriggere, ma appassire, il fuoco deve essere al minimo, poiché se la cipolla si brucia dovrete ricominciare da capo. Potranno occorrere anche 2 ore perché la cipolla raggiunga il bel colore rosato che deve avere. A quel punto aggiungete sale e pepe, poi la salsa di pomodoro di cui lascerete evaporare l’acqua di vegetazione. Aggiungete i filetti di triglia e lasciateli disfare per 10-15 minuti, sminuzzandoli con i rebbi di una forchetta. Fate tostare il pane, quindi servitelo ricoperto di umido di cipolle e triglie.

Crostoni di cavolo nero e cozze

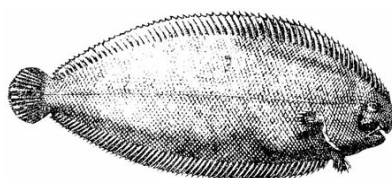
Ingredienti per 4 persone:
1 cavolo nero
2 spicchi d’aglio
1 kg di cozze
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
4 fette di pane toscano casereccio
sale e pepe

Lavate e lessate in acqua salata le foglie di cavolo nero, scolatele, strizzatele dolcemente senza fargli perdere tutta l’acqua. In una padella capiente mettete ad aprire le cozze a fuoco allegro con un po’ d’olio. Quando saranno aperte togliete i molluschi dalle conchiglie. Nella stessa padella aggiungete un altro po’ di olio, rimettete le cozze e

il cavolo nero a insaporire. Nel frattempo abbrustolite le fette di pane, sfregatele con l'aglio, ricopritele con il composto di cavolo nero e cozze e, prima di servire, irrorate con un poco di olio di oliva extravergine, insaporendo con sale e pepe.

Erbi boni e sardine con uova gratinate

Ingredienti per 4 persone:
400 g di filetti di sardina
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
500 g di erbe selvatiche miste (bardana, acetosella, tarassaco ecc.)
1 tazza di besciamella
150 g di pecorino toscano grattugiato
8 uova sode
sale e pepe

Portate a ebollizione abbondante acqua salata, e fatevi lessare le erbe spontanee ben pulite. Una volta cotte e scolate, strizzatele, tagliatele a pezzettini e passatele al frullatore. Unite questo composto alla besciamella in una padellina e aggiungete metà del pecorino. Tagliate in due le uova sode e mettetele in una pirofila da forno, alternandole ai filetti di sardina, coprite tutto con la crema di erbi boni, spolverizzate col rimanente pecorino e infornate nel forno preriscaldato a 150° per 10 minuti, giusto il tempo per sciogliere il formaggio e far gratinare il tutto.

Fagottini di sogliola alla ricotta di Volterra e cerfoglio

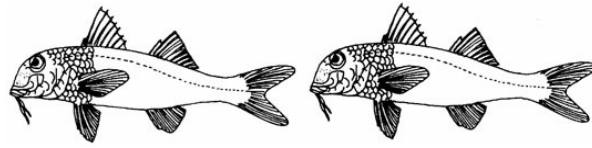
Ingredienti per 4 persone:
8 filetti di sogliola
4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
150 di ricotta di Volterra
1 cucchiaio di senape
150 g di cerfoglio
sale e pepe

Tritate finemente il cerfoglio ed incorporatelo alla ricotta insieme alla senape, un pizzico di sale ed un filo d'olio. Deponete su ogni filetto di sogliola un cucchiaio di composto e chiudete con uno stuzzicadenti, formando dei fagottini che disporrete in una pirofila, condendoli con olio, sale e pepe. Passate per 10 minuti in forno preriscaldato a 200° e servite subito.

Farricello alla toscana con trigliette e verdurine

Ingredienti per 4 persone:
400 g di farro
4 spicchi d'aglio
400 g di filetti di triglia
un ciuffo di prezzemolo
200 g di tarassaco o cicorietta
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
2 cipolle
sale e pepe
2 porri

Lavate, lasciate in ammollo una notte e cuocete il farro in abbondante acqua salata per almeno 50 minuti. Tritate finemente aglio, cipolla e porro e tagliate finissima la cicorietta, che metterete sul piatto da portata. Scaldate metà dell'olio in una padella e cuocetevi le triglie, girandole da ambo le parti per farle dorare bene. Scolate il farro

e conditelo con l'olio rimasto e le verdure tritate, insaporite di sale e pepe e adagiatelo sul letto di cicoria. Sovrapponete i filetti di triglia e servite.

Farricello alla toscana con verdurine e seppie

Ingredienti per 4 persone:
400 g di farro
4 cucchiai di conserva di pomodoro
400 g di seppie piccole
un ciuffo di prezzemolo
2 cipolle
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
2 porri
sale e peperoncino piccante
4 spicchi d'aglio

Lavate, lasciate in ammollo una notte e cuocete il farro in abbondante acqua salata per almeno 50 minuti. Tritate finemente aglio, cipolla e porro e fateli rosolare nell'olio fino a quando saranno dorati. Aggiungete le seppioline, ben pulite e tagliate a strisce sottili, e sfumate con la conserva di pomodoro allungata con un po' d'acqua. Lasciate cuocere fino a quando sentirete con i rebbi di una forchetta che le seppie sono morbide. Salate, aggiungete peperoncino a piacere e mescolate. Scolate il farro e conditelo con l'olio e le seppie, spolverizzatelo col prezzemolo tritato e servite.

Farro ai gamberoni

Ingredienti per 4 persone:
200 g di farro
1 confezione di panna
600 g di gamberoni
2 spicchi d'aglio
250 g di pomodori pelati
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1 peperoncino
sale e pepe

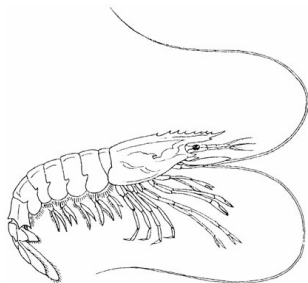
Ammollate il farro per una notte. Sciacquatelo e fatelo cuocere a parte per una cinquantina di minuti in acqua salata. Pulite bene i gamberoni e fateli soffriggere nell'olio con l'aglio a fettine e il peperoncino per circa 10 minuti. Aggiungete i pelati schiacciati con i rebbi di una forchetta e fate addensare a fuoco allegro per altri 10 minuti.

Scolate il farro, fatelo insaporire nella padella dei gamberoni e mantecate tutto con la panna. Salate, mescolate e servite.

Farro con gamberetti e pendolini

Ingredienti per 4 persone:
250 g di farro della Garfagnana
un ciuffo di prezzemolo
250 g di gamberetti
un ciuffo di nepitella fresca
150 g di pomodorini pendolini
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1 spicchio d'aglio
sale e pepe

Sbollentate i gamberetti, ben puliti, per un paio di minuti in acqua bollente, quindi sgusciateli e teneteli in caldo. Tritate finemente aglio, prezzemolo e nepitella e mettete il trito in una capiente terrina con abbondante olio di oliva e i gamberetti. In una pentola con

abbondante acqua salata cuocete il farro che avrete ammollato una notte per una cinquantina di minuti, poi scolatelo, passatelo sotto l'acqua fredda e trasferitelo nell'insalatiera. Tagliate i pomodorini pendolini a dadini, salate, pepate e aggiungeteli al farro e ai gamberetti. Mescolate e servite.

Fasolari al prezzemolo e limone

Ingredienti per 4 persone:
2 kg di fasolari
1 spicchio d'aglio
1 limone
1/2 bicchierino di cognac
un ciuffo di prezzemolo
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
un ciuffo di nepitella
sale e pepe
un pizzico di origano seccato

Fate aprire i fasolari in una padella con un filo d'olio, cercando di non fare staccare il frutto dal guscio. Amalgamate in una terrina il prezzemolo, la nepitella e l'aglio finemente tritati, il succo di mezzo limone, l'origano, il cognac, il sale, il pepe e dell'olio d'oliva. Adagiate in un piatto da portata i fasolari tiepidi e cospargeteli con la salsina ottenuta. Guarnite con fettine di limone e con ciuffi di prezzemolo.

Fave e sugarelli su cuori di carciofo

Ingredienti per 4 persone:
400 g di fave secche
1 cipolla
400 g di filetti di sugarello
8 cuori di carciofo
2 spicchi d’aglio
sale e pepe
8-10 cucchiai di olio extravergine d’oliva

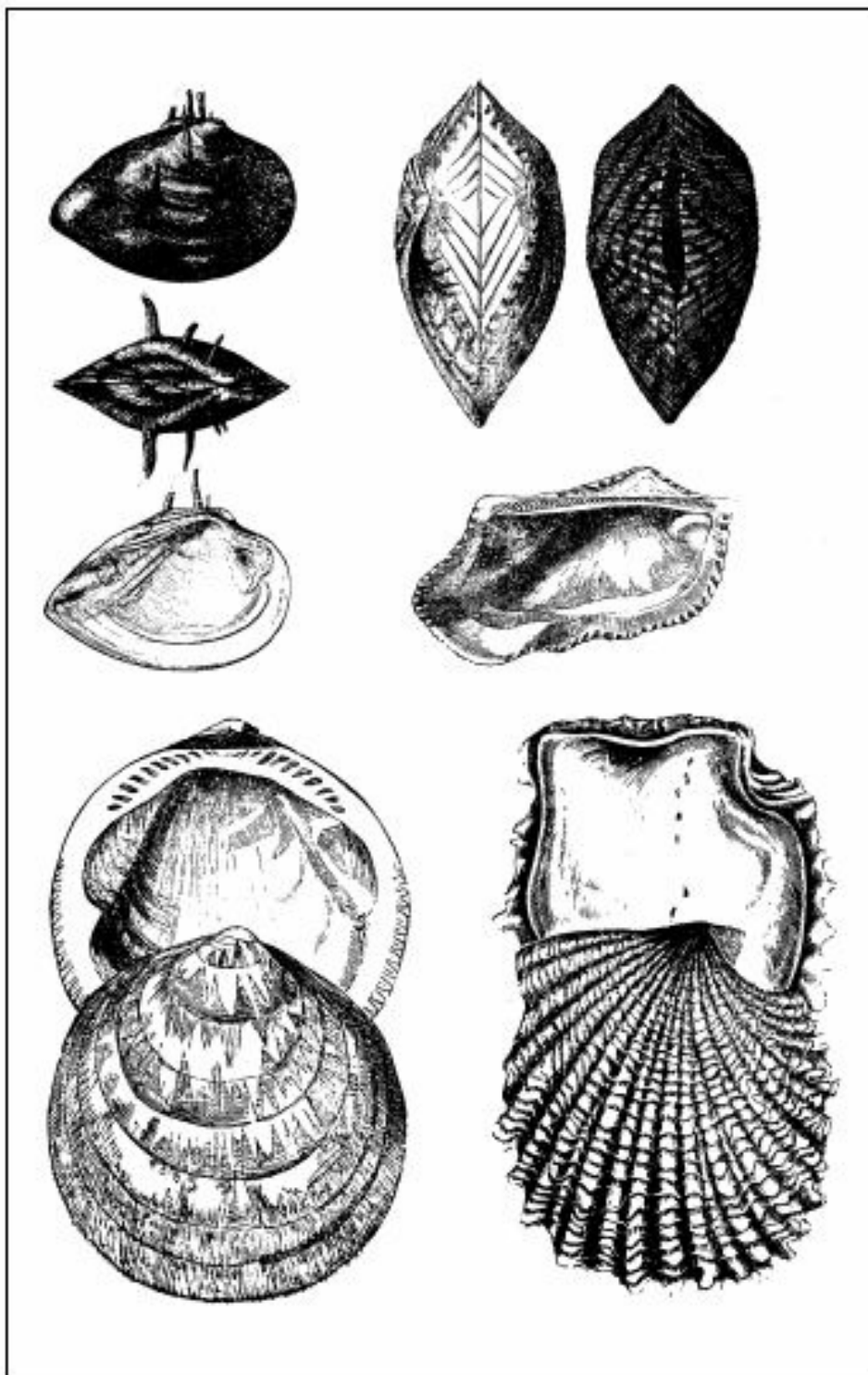
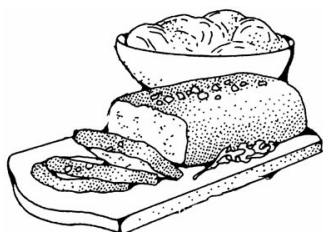
Mettete a bagno le fave la sera precedente, poi lessatele in abbondante acqua salata per almeno 2 ore e mezza insieme a 2 spicchi di aglio. Pulite i carciofi, scartando le foglie esterne e utilizzando solo i cuori, quindi aggiungeteli alla pentola delle fave, per lessarli, mantenendoli però abbastanza croccanti. Intanto, in un tegame, meglio se di terracotta, soffriggete nell’olio la cipolla finemente tritata. Quando sarà dorata aggiungete i filetti di sugarello e fateli abbrustolire un poco, quindi unite le fave e i cuori di carciofo ben scolati, regolate di sale e pepe, mescolate e lasciate insaporire.

Fettunta alla Montecristo

Ingredienti per 4 persone:
8 fette di pane toscano casereccio
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
4 spicchi d’aglio
sale

Per il sughetto alla Montecristo:

100 g circa di carcasse e teste di pesce
1/2 bicchiere di Aleatico dell'Elba
200 g di pesce azzurro misto a filetti
4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
2 pomodori maturi
100 g di farina
10 g di funghi secchi
un ciuffo di prezzemolo
50 g di pinoli
1 spicchio d'aglio
1 cipolla
un rametto di rosmarino
1 carota
sale e pepe

Tritate la carota, la cipolla, il rosmarino, il prezzemolo e l'aglio e metteteli a rosolare nell'olio per un paio di minuti, quindi aggiungete le teste e le carcasse di pesce. A parte fate rinvenire i funghi secchi in acqua tiepida, strizzateli, tritateli e uniteli al sugo. Lasciate cuocere, sfumando con il vino, per una decina di minuti, poi aggiungete i pomodori tagliati a dadini. Passate al setaccio il sugo, quindi mettetelo in un'altra pentola, addensandolo con la farina. Salate, pepate e unite i pinoli finemente triturati e i filetti di pesce azzurro, anch'essi triturati. Fateli cuocere 10 minuti.

Tagliate il pane a fette intere, compresa la crosta, mettetele su una gratella e fatele abbrustolire da entrambe le parti. Strofinatele con l'aglio, cospargete con un pizzico di sale e irroratele con abbondante olio d'oliva. Ricopritele di sughetto alla Montecristo e servite.

Fettunta alle alicine

Ingredienti per 4 persone:
8 fette di pane toscano casereccio
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
4 spicchi d’aglio
sale

Per le alicine:
500 g di alicine
1/2 bicchiere di olio d’oliva
il succo di 1 limone
sale e peperoncino piccante

Pulite le acciughe, svisceratele, togliete la lisca centrale, lavatele e asciugatele. Sistematele a strati in una terrina, irrorando ogni strato con succo di limone. Cospargetele con sale e peperoncino piccante in polvere e mettetele coperte in frigorifero per 24 ore. Quindi scolate le acciughe dal loro sugo, sciacquatele con succo di limone, ponetele in un piatto e servitele irrorate con olio d’oliva.
Tagliate il pane a fette intere, compresa la crosta, mettetele su una gratella e fatele abbrustolire da entrambe le parti. Strofinatele con l’aglio, cospargete con un pizzico di sale e irroratele con abbondante olio d’oliva. Ricopritele di alicine e servite.

Fettunta con acciughine e uova

Ingredienti per 4 persone:
8 fette di pane toscano casereccio
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
4 spicchi d’aglio
sale

Per il condimento:
12 acciughe salate
un ciuffo di prezzemolo
4 tuorli d'uovo sodo
sale e pepe bianco
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva

Dissalate e lavate bene le acciughe, togliendo le lische, quindi passatele nel frullatore con i tuorli di uovo sodo e un po' di prezzemolo. Salate e pepate e frullate ancora. Ponete a scaldare l'olio in un pentolino, e quando sarà caldo unite il pesto di acciughe e uova. Lasciate cuocere un paio di minuti, poi spegnete il fuoco e lasciate raffreddare. Tagliate il pane a fette intere, compresa la crosta, mettetele su una gratella e fatele abbrustolire da entrambe le parti. Strofinatele con l'aglio, cospargete con un pizzico di sale e irroratele con abbondante olio d'oliva. Ricopritele di alicine e uova e servite.

Fettunta con crema di acciughine

Ingredienti per 4 persone:
8 fette di pane toscano casereccio 8 cucchiai di olio extravergine d'oliva 4 spicchi d'aglio sale
Per il condimento:
8 acciughe sotto sale 100 g di burro 4 spicchi d'aglio pepe bianco 1 cucchiaio di aceto di vino bianco
Pulite bene le acciughe, dissalandole e togliendo le lische, quindi pestatele in un mortaio assieme all'aglio e all'aceto. Quando avrete ottenuto una pasta, amalgamatela con il burro ammorbidito e insaporite con un poco di pepe bianco. Tagliate il pane a fette intere, compresa la crosta, mettetele su una gratella e fatele abbrustolire da entrambe le parti. Strofinatele con l'aglio, cospargete con un pizzico di sale e irroratele con abbondante olio d'oliva. Ricopritele di crema di acciughine e servite.

Fettunta con radicchia di Lucca e acciughine

Ingredienti per 4 persone:
8 fette di pane toscano casereccio
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
4 spicchi d'aglio
sale

Per il condimento:
200 g di filetti di acciughine
4 spicchi d'aglio
200 g di insalata radicchia di Lucca
sale e peperoncino piccante
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva

Pulite bene la radicchia di Lucca e lessatela in abbondante acqua salata. Scolatela un poco al dente e strizzatela bene al fine di eliminare tutta l'acqua, quindi tritatela. In una padella mettete l'aglio tagliato a fettine sottili, i filetti di acciughine grossolanamente tritati, sale e un filo d'olio, e fate insaporire per 10 minuti la radicchia. A piacere potete aggiungere anche peperoncino piccante. Tagliate il pane a fette intere, compresa la crosta, mettetele su una gratella e fatele abbrustolire da entrambe le parti. Strofinatele con l'aglio, cospargete con un pizzico di sale e irroratele con abbondante olio d'oliva. Ricopritele di radicchia e acciughine e servite.

Fettunta con sardine in salsa di pinoli alla

maremmana

Ingredienti per 4 persone:
8 fette di pane toscano casereccio
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
4 spicchi d’aglio
sale

Per il condimento:
400 g di filetti di sardina
1 bicchiere di olio extravergine d’oliva
50 g di pinoli
1 cucchiaio di aceto
50 g di mollica di pane
sale

Mettete a bagno la mollica di pane nell’aceto e quando sarà ammorbidita strizzatela. Frullatela assieme ai pinoli fino ad ottenere un composto omogeneo. Unite il sale e un cucchiaio di aceto, quindi aggiungete l’olio a filo e mescolate bene per amalgamare. Scaldate un poco di olio in una padella e rosolate a fuoco vivo i filetti di sardina fino a quando saranno dorati, quindi toglieteli con una schiumarola e fate scolare l’unto in eccesso su un foglio di carta assorbente da cucina. Tagliate il pane a fette intere, compresa la crosta, mettetele su una gratella e fatele abbrustolire da entrambe le parti. Strofinatele con l’aglio, cospargete con un pizzico di sale e irroratele con abbondante olio d’oliva. Disponete i filetti sulla fettunta e ricopriteli con la salsa di pinoli alla maremmana e servite.

Ficattole con aglio e acciughe

Ingredienti per 4 persone:

Per le ficattole:
300 g di farina bianca
olio per friggere
30 g di lievito di birra
sale

Per il condimento:
8 spicchi d'aglio
1/2 bicchiere di Vernaccia di san Gimignano
1 bicchiere di aceto bianco di vino
sale
la mollica di 2 panini

Frullate i filetti di acciuga. Nel mortaio pestate accuratamente gli spicchi d'aglio fino ad ottenere una pasta, quindi unite la mollica di pane bagnata nell'aceto e strizzata e pestate ancora. Amalgamate con un pizzico di sale e il vino bianco. Aggiungete le acciughe frullate e fate bollire per qualche minuto la salsa fino a quando si sarà addensata. Spegnete il fuoco e lasciate intiepidire.

Per preparare le ficattole disponete la farina a fontana sulla spianatoia. Sciogliete il lievito con mezzo bicchiere di acqua tiepida e un pizzico di sale. Mescolatelo alla farina aggiungendo, se è necessario, altra acqua. L'impasto deve essere piuttosto morbido.

Fate una palla, mettetela in una ciotola infarinata, copritela con un canovaccio umido e lasciate lievitare per circa un'ora, quindi riprendete l'impasto e lavoratelo ancora un po'; tirate la pasta con il matterello in modo che sia alta circa 0,5 cm. Con la rotellina dentata tagliatela a losanghe, che friggerete in olio bollente.

Toglietele con una schiumarola, fate scolare l'unto in eccesso su un foglio di carta assorbente da cucina, salate le ficattole e servitele ben calde con il condimento di aglio e acciughe.

Ficattole con asparagi e gamberetti

Ingredienti per 4 persone:

Per le ficattole:
300 g di farina bianca
olio per friggere
30 g di lievito di birra
sale

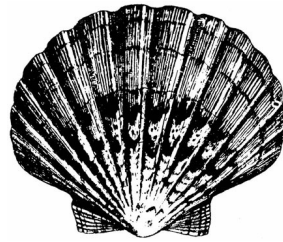
Per il condimento:
200 g di punte d'asparagi
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
200 g di gamberetti
sale e pepe nero

Sbollentate i gamberetti e privateli dei gusci, quindi tritateli finemente. Se usate asparagi freschi bollite anche loro e utilizzate solamente le punte, se invece usate quelli in scatola tagliuzzateli a pezzetti piccoli. Mescolate asparagi e gamberetti in un'insalatiera e conditeli con olio, sale e pepe nero macinato al momento.

Disponete la farina a fontana sulla spianatoia. Sciogliete il lievito con mezzo bicchiere di acqua tiepida e un pizzico di sale. Amalgamatelo alla farina e, se necessario, aggiungete altra acqua. L'impasto deve essere piuttosto morbido.

Fate una palla, mettetela in una ciotola infarinata, copritela con un canovaccio umido e lasciate lievitare per circa un'ora; trascorso questo tempo riprendete l'impasto e lavoratelo ancora; tirate la pasta con il matterello in modo che sia alta circa 0,5 cm.

Con la rotellina dentata tagliatela a losanghe, e friggetele in olio

bollente. Toglietele con una schiumarola e fate scolare l'unto in eccesso su un foglio di carta assorbente da cucina. Salate le ficattole e servitele ben calde con il condimento di asparagi e gamberetti.

Ficattole con capesante

Ingredienti per 4 persone:

Per le ficattole:
300 g di farina bianca
olio per friggere
30 g di lievito di birra
sale

Per il condimento:
16 capesante
1 spicchio d'aglio
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
noce moscata
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
sale e pepe nero

Tritate finemente l'aglio e il prezzemolo e mettetelo per un minuto a rosolare con un filo d'olio, sale, pepe e noce moscata. Togliete le capesante dai loro gusci e cuocetele per pochi minuti; lasciate raffreddare il tutto, quindi tritatele grossolanamente.

Disponete la farina a fontana sulla spianatoia. Sciogliete il lievito con mezzo bicchiere di acqua tiepida e un pizzico di sale. Mescolatelo alla farina aggiungendo, se è necessario, altra acqua. L'impasto deve essere piuttosto morbido. Fate una palla, mettetela in una ciotola

infarinata, copritela con un canovaccio umido e lasciate lievitare circa un’ora, quindi riprendete l’impasto e lavoratelo ancora un po’; tirate la pasta con il matterello in modo che sia alta circa 0,5 cm.

Con la rotellina dentata tagliatela a losanghe, che friggerete in olio bollente.

Toglietele con una schiumarola, fate scolare l’unto in eccesso su un foglio di carta assorbente da cucina, salate le ficattole e servitele ben calde con il condimento di capesante.

Ficattole con polipetti alla saracena

Ingredienti per 4 persone:

Per le ficattole:
300 g di farina bianca
olio per friggere
30 g di lievito di birra
sale

Per i polipetti alla saracena:
600 g di polipetti
un ciuffo di prezzemolo
3 spicchi d’aglio
2 peperoncini interi piccanti
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
sale
1/2 bicchiere di Chianti

Pulite i polipetti e lavateli accuratamente sotto l’acqua corrente. In una padella fate imbiondire l’aglio tagliato a fettine e i peperoncini con l’olio. Unite i moscardini asciugati e lasciateli rosolare per 2-3 minuti. Versate il Chianti e fatelo evaporare a fuoco allegro, quindi salate e fate cuocere ancora pochi minuti. Cospargete i polipetti di prezzemolo tritato.

Disponete la farina a fontana sulla spianatoia. Sciogliete il lievito con

mezzo bicchiere di acqua tiepida e un pizzico di sale. Mescolatelo alla farina aggiungendo, se serve, altra acqua. Ottenuto un impasto piuttosto morbido, formate una palla, mettetela in una ciotola infarinata, copritela con un canovaccio umido e lasciate lievitare per circa un'ora; quindi riprendete l'impasto e lavoratelo ancora un po': tirate la pasta con il matterello in modo che sia alta circa 0,5 cm. Con la rotellina dentata tagliatela a losanghe, che friggerete in olio bollente. Raccoglietele con una schiumarola e fate scolare l'unto in eccesso su un foglio di carta assorbente da cucina; salate le ficattole e servitele ben calde con il condimento di polipetti.

Fiche maschie a stecchetto di Porto Ercole

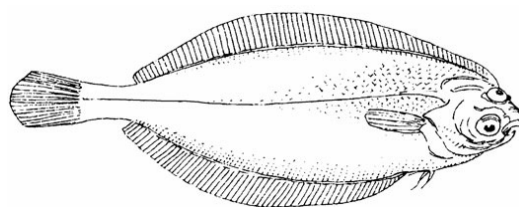
Ingredienti per 4 persone:
8 filetti salati ed essiccati di melù
1 bicchiere di Chianti
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
peperoncino piccante
2 spicchi d'aglio
crostini di pane abbrustolito
un grosso ramo di rosmarino

Le fiche maschie sono una conserva tipica di Porto Ercole: sono filetti di melù salati ed essiccati, che vengono poi cucinati "a stecchetto", cioè con un umido molto povero. Fate rinvenire il pesce in acqua tiepida per un paio d'ore, quindi tagliatelo a pezzettoni. Tritate aglio e rosmarino (che dev'essere abbondante) e metteteli a rosolare nell'olio. Unite i pezzettoni di pesce e irrorate con il Chianti. Aggiungete

peperoncino a piacere e fate cuocere una ventina di minuti. Servite con crostini di pane abbrustolito.

Filetti di sugarello su peperoni e capperi

Ingredienti per 4 persone:
400 g di filetti di sugarello
2 spicchi d’aglio
4 peperoni rossi
un pugno di capperi salati
100 g di farina
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
olio per friggere
sale e pepe

Tagliate a metà i peperoni, adagiateli su una teglia da forno e fateli cuocere per pochi minuti a 180°, quindi toglieteli e lasciateli riposare prima di pelarli, infine tagliateli a strisce larghe all’incirca come i filetti di sugarello. Infarinate il pesce e friggetelo in olio molto caldo fino a renderlo croccante. Togliete i filetti con una schiumarola e fate scolare l’unto in eccesso su un foglio di carta assorbente da cucina. Disponete i filetti di sugarello sulle falde di peperone. Tritate assieme i capperi e l’aglio, unite l’olio e condite i peperoni e i sugarelli con questa salsina, insaporendo con sale e pepe.

Finocchi e sogliole in salsa al pecorino della Garfagnana

Ingredienti per 4 persone:
8 finocchi
1 bicchiere di latte
4 filetti di sogliola
100 g di farina
1 spicchio d'aglio
noce moscata
un ciuffo di prezzemolo
2 cucchiai di vinsanto
150 g di pecorino della Garfagnana
1/2 bicchiere di olio extravergine d'oliva grattugiato
sale e pepe

Pulite i finocchi, tagliateli in 4 pezzi e fateli cuocere per 10 minuti in acqua bollente salata. Scolateli e lasciateli raffreddare, poi tagliateli a striscioline. Tritate aglio e prezzemolo e lasciateli soffriggere in padella un paio di minuti con l'olio, regolate di sale e pepe, sfumate col vinsanto, quindi unite la farina ed il latte, facendo addensare la salsa a fuoco basso. Mescolate bene e profumate con la noce moscata. Disponete i finocchi in una pirofila unta d'olio e adagiatevi sopra i filetti di sogliola, quindi coprite il tutto con la salsa al vinsanto ed il pecorino della Garfagnana grattugiato. Gratinate in forno caldo a 180° fino a quando non si formerà una crosticina dorata.

Finocchi ripieni di dentice alla bottarga

Ingredienti per 4 persone:
4 finocchi
1 cipolla

200 g di filetti di dentice
un ciuffo di prezzemolo
1 confezione di bottarga di cefalo
4 cucchiai di olio extravergine d’oliva
100 g di pane toscano secco
sale e pepe
1 spicchio d’aglio

Lessate i finocchi per 10 minuti, quindi tagliateli a metà, levate la parte centrale e allineateli in una pirofila da forno unta. Tritate i cuori di finocchio assieme alla cipolla, all’aglio e al prezzemolo e fateli saltare in olio in una padellina. Dopo 5 minuti unite i filetti di dentice e portateli a cottura, sminuzzandoli con i rebbi di una forchetta. Bagnate il pane nell’acqua e strizzatelo bene, quindi aggiungetelo al composto di finocchi e dentice, salate, pepate e togliete dal fuoco. Lasciate intiepidire il ripieno, quindi farcite i finocchi. Sbriciolatevi sopra la bottarga di cefalo e passateli nel forno caldo a 150° per 20 minuti.

Flan di barba di frate, riso e boghe

Ingredienti per 4 persone:
200 g di riso salsa besciamella
400 g di filetti di boga
2 uova
500 g di barba di frate
2 spicchi d’aglio
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
sale e pepe

Fate lessare la barba di frate in acqua salata e scolatela un po’ al dente; trituratela grossolanamente e una volta raffreddata passatela in padella con un poco di olio e uno spicchio d’aglio tritato. Nella stessa acqua di cottura lessate il riso al dente, scolatelo e passatelo sotto l’acqua fredda per fermare la cottura. Preparate una besciamella, unitela alla barba di frate con sale e pepe. Mantecate con il riso, quindi

aggiungete i tuorli d'uovo sbattuti e mescolate bene. Aggiungete anche gli albumi, che avrete montato a neve.

Imburrate una pirofila da forno, foderatela con i filetti di boga e riempitela con il composto di riso e barba di frate. Preriscaldate il forno a 180° e fate cuocere per una ventina di minuti, fino a quando non si formerà in superficie una crosticina dorata.

Flan di ortiche e occhiate della Gorgona

Ingredienti per 4 persone:
500 g di cimette di ortica
300 g di ricotta
500 g di filetti di occhiata
50 g di burro
300 g di pane toscano raffermo
un pugno di pangrattato
un bicchiere di latte
1 cipolla
4 uova
sale e pepe

Ammollate il pane nel latte, strizzatelo leggermente e mettetelo in un mixer con le cimette di ortica ben lavate, la cipolla, le uova e la ricotta. Aggiungete sale e pepe e frullate il tutto. Triturate grossolanamente i filetti di occhiata (si devono sentire i pezzetti) e uniteli al composto, mescolando.

Disponete il tutto in una teglia da forno ben imburrata e spolverizzata di pangrattato. Cuocete in forno già caldo a 180° per circa mezz'ora, fino a quando vedrete che in superficie si è formata una crosticina dorata.

Flan di sogliola, spinaci e aglio selvatico

Ingredienti per 4 persone:
600 g di foglie di aglio ursino
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
8 filetti di sogliola
100 g di farina
400 g di spinaci
2 uova
1/2 l di latte
sale e pepe
70 g di burro

Fate cuocere per pochi minuti gli spinaci in acqua bollente salata, scolateli, e una volta raffreddati strizzateli bene e passateli in padella con un poco di olio e l'aglio ursino, ben lavato e grossolanamente tritato.

Preparate una besciamella stemperando la farina nel burro che farete fondere lentamente, e aggiungete 1/2 l di latte bollente, poco alla volta, mescolando affinché non si formino grumi. Unite la salsa agli spinaci e all'aglio ursino con sale e pepe, quindi lasciate raffreddare il composto quasi completamente affinché non cuocia le uova. Quindi unite i tuorli ben sbattuti e mescolate bene. Aggiungete poco alla volta anche gli albumi, che avrete montato a neve.

Ungete una pirofila da forno, foderatela con i filetti di sogliola, riempitela con il composto di spinaci e aglio ursino e fate cuocere a bagnomaria per una trentina di minuti. Servite molto caldo.

Focaccia ai porri e sardelle di Bibbiona

Ingredienti per 4 persone:
400 g di pasta da pane
1 tuorlo d'uovo
4 porri
4-5 cucchiai di latte
200 g di filetti di sardella
1/2 l di brodo vegetale
50 g di pecorino della Garfagnana grattugiato
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
sale e pepe

Stendete la pasta da pane con le mani in una teglia da forno unta. Mondate i porri, affettate sottilmente la parte bianca e fateli appassire in una padella con un po' di olio e un po' di brodo per una decina di minuti, lasciandoli stufare dolcemente. Unite i filetti di sardella e fate rosolare anche loro per altri 10 minuti, quindi spegnete il fuoco. Aggiungete il pecorino e mescolate. Spennellate la pasta con un poco di olio, distribuitevi sopra il composto di porri e sardelle e il tuorlo diluito nel latte. Cuocete la focaccia nel forno preriscaldato a 180° per 30-35 minuti.

Focaccia con acciughe fresche di Massa

Ingredienti per 4 persone:

Per la focaccia:
500 g di farina
1/2 bicchiere di olio extravergine d'oliva
30 g di lievito di birra

Per il condimento:
16 acciughe fresche

un ciuffo di prezzemolo
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
sale e pepe
2 spicchi d'aglio

Disponete la farina a fontana su una spianatoia, mettetevi al centro il sale, l'olio e il lievito sbriciolato, che avrete stemperato in un poco di acqua tiepida, e cominciate a impastare, aggiungendo acqua minerale quanto è necessario, fino ad ottenere un impasto consistente ed omogeneo. Lavoratelo per almeno 20 minuti sul tagliere, quindi dividetelo in palle che farete lievitare in un tovagliolo per almeno 2 ore.

Pulite, sviscerate e filettate le acciughe, e mettetele a marinare per qualche ora nell'olio con un trito di aglio e prezzemolo. Poi stendete la pasta sul tagliere infarinato per adagiarla nella teglia, che avrete foderato con carta da forno o unto con burro. Disponete sopra alla focaccia i filetti di acciuga con un cucchiaio della marinata. Cuocete in forno preriscaldato a 250° per 10-15 minuti.

Focaccia ripiena con alici, coste ed erbe

Ingredienti per 4 persone:
600 g di pasta da pane
un ciuffo di basilico
200 g di coste
un ciuffo di erba cipollina
200 g di filetti di alici
un ciuffo di prezzemolo
220 g di formaggio tipo fontina
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
2 porri
sale e pepe
un ciuffo di maggiorana fresca

Mondate le coste, sbollentatele per pochi minuti, scolatele e lasciatele raffreddare. Rosolate in 4 cucchiaiate d'olio il porro tritato

assieme ai filetti di alici spezzettati. Salate e pepate e fate insaporire le coste tritate. Ungete una teglia da forno, rivestitela con circa 2/3 della pasta da pane, poi riempite con le coste, un trito fine di erbe, 150 g di formaggio a fettine. Chiudete con la pasta rimasta, tagliando via quella eventualmente eccedente. Guarnite con le fette di formaggio restanti.

Lasciate lievitare la focaccia per 40 minuti, poi passatela in forno caldo a 200° per circa mezz'ora.

Focaccia versiliana ai frutti di mare

Ingredienti per 4 persone:

Per la focaccia:
500 g di farina
1/2 bicchiere di olio extravergine d'oliva
30 g di lievito di birra

Per il condimento:
200 g di insalata pronta di mare
2 spicchi d'aglio
un ciuffo di prezzemolo
sale e pepe nero

Disponete la farina a fontana su una spianatoia, mettetevi al centro il sale, l'olio e il lievito sbriciolato, che avrete sciolto in un poco di acqua tiepida, e cominciate a impastare, aggiungendo acqua minerale quanto è necessario, fino ad ottenere un impasto consistente ed omogeneo. Lavoratelo per almeno 20 minuti sul tagliere, quindi dividetelo in palle che farete lievitare in un tovagliolo per almeno 2 ore.

Tritate finemente l'aglio e il prezzemolo. Condite l'insalata di mare con il trito e un filo di olio. Poi stendete la pasta sul tagliere infarinato per adagiarla nella teglia, che avrete foderato con carta da forno o unto con il burro. Disponete l'insalata di mare sulla focaccia. Irrorate con un filo d'olio, salate, pepate e spolverizzate a piacere con ancora un poco di trito di aglio e prezzemolo. Cuocete in forno preriscaldato a

250° per 10-15 minuti, e controllate che non si secchi troppo.

Focaccine con i testi alle acciughine

Ingredienti per 4 persone:

Per le focaccine coi testi:
40 g di lievito di birra
500 g di farina di granturco
500 g di farina
sale

Per le acciughine:
800 g di acciughe fresche
1/2 bicchiere di olio d’oliva extravergine
2 limoni
1 spicchio d’aglio
1/2 di bicchiere di Villa del Ferale bianco frizzante
un ciuffo di prezzemolo
sale

Disponete le 2 farine a fontana in una terrina, mettetevi al centro il sale e il lievito sbriciolato, che avrete stemperato in un poco di acqua tiepida, e cominciate a impastare, aggiungendo acqua quanto è necessario, fino ad ottenere un impasto consistente ed omogeneo. Lavoratelo per almeno 20 minuti sul tagliere, quindi dividetelo in palle che farete lievitare in un tovagliolo per almeno 2 ore. L’impasto deve essere poi diviso in tante piccole “focaccette” e cotto negli appositi testi, da rigirarsi sul fuoco, per circa 10 minuti. Pulite, lavate e diliscate le acciughe. Disponetele aperte, in un solo strato, su un piatto da portata. A parte emulsionate il succo di 2 limoni con il vino Villa del Ferale bianco frizzante e l’olio d’oliva, sale, l’aglio e il prezzemolo tritati. Versate il condimento sulle acciughe e lasciatele marinare per almeno 2 ore. Servite le focaccette calde con le acciughine.

Frittata di bavosa

Ingredienti per 4 persone:
600 g di bavose
4 uova
2 spicchi d'aglio
100 g di pecorino stagionato grattugiato
un ciuffo di prezzemolo
olio per friggere
100 g di farina
sale e pepe nero

Pulite accuratamente le bavose, togliete la testa e la lisca, svisceratele, filettatele e mettetele su un foglio di carta da cucina ad asciugare. Prendete una terrina e rompetevi dentro le uova, aggiungete il sale e il pepe e sbattete vigorosamente con una forchetta, poi unite i filetti di bavosa tagliati a striscioline, il pecorino grattugiato, un trito finissimo di aglio e prezzemolo e la farina. Mescolate accuratamente. Portate l'olio a temperatura nella padella e aggiungetevi il composto. Quando la frittata sarà cotta da una parte rivoltatela con un piatto e fatela dorare dall'altra parte. Passatela in un foglio di carta da cucina per scolare l'unto in eccesso prima di servirla.

Frittata di calamaro alla saracena

Ingredienti per 4 persone:

4 grossi calamari
4 uova
100 g di farina
olio per friggere
un pizzico di semi di finocchio
sale
1 peperoncino piccante

Pulite accuratamente i calamari e fateli bollire in abbondante acqua salata per una quarantina di minuti, poi scolateli e passateli nel frullatore con i semi di finocchio e il peperoncino. Prendete una terrina e rompetevi dentro le uova, aggiungete il sale e sbattete vigorosamente con una forchetta, poi unite la polpa di calamaro e addensate quanto serve con la farina. Mescolate accuratamente. Portate l'olio a temperatura nella padella e aggiungetevi il composto. Quando la frittata sarà cotta da una parte rivoltatela con un piatto e fatela dorare dall'altra parte. Passatela in un foglio di carta da cucina per scolare l'unto in eccesso prima di servirla.

Frittata di cannolicchi alla viareggina

Ingredienti per 4 persone:
40 cannolicchi
2 cucchiai di panna
2 scalogni
olio per friggere
100 g di farina
sale e pepe nero
4 uova

Pulite le conchiglie e fatele aprire al vapore, quindi togliete i

molluschi e metteteli su un foglio di carta da cucina ad asciugare. Passate al frullatore lo scalogno e i cannolicchi assieme alla panna. Prendete una terrina e rompetevi dentro le uova, aggiungete il sale e il pepe e sbattete vigorosamente con una forchetta, poi unite la crema di cannolicchi e scalogno e addensate con la farina. Mescolate accuratamente. Portate l'olio a temperatura nella padella e aggiungetevi il composto. Quando la frittata sarà cotta da una parte rivoltatela con un piatto e fatela dorare dall'altra parte. Passatela in un foglio di carta da cucina per scolare l'unto in eccesso prima di servirla.

Frittelle di baccalà alla massese

Ingredienti per 4 persone:
500 g di baccalà
una bustina di lievito
200 g di farina bianca
1/2 bicchiere di olio extravergine d'oliva
un pizzico di nepitella seccata
sale e pepe
2 tuorli d'uovo

Stemperate la farina, il lievito, le uova e un pizzico di sale con un poco di acqua, mescolando bene con una frusta affinché non si formino grumi, in modo da ottenere una pastella abbastanza fluida. Lasciatela riposare un paio d'ore. Intanto battete il baccalà rinvenuto con un mazzuolo, tagliatelo a pezzi piccoli e unitelo alla pastella. Mescolate per amalgamare bene il tutto, salate, pepate e aggiungete la nepitella seccata quindi friggete il composto a cucchiaiate in olio molto caldo. Toglietele quando vedrete che sono dorate da entrambe le parti. Fate scolare l'unto in eccesso su un foglio di carta assorbente da cucina, spolverizzatele di sale e servite subito.

Fritto di pescetti su erbi

Ingredienti per 4 persone:
800 g di pescetti misti
(pesce azzurro)
un ciuffo di pimpinella
10-12 foglie di salvia
100 g di farina
un ciuffo di prezzemolo
1/2 bicchiere di olio extravergine d'oliva
un ciuffo di basilico
acqua minerale gassata
un ciuffo di borragine
sale

Lavate, pulite e sviscerate i pescetti, e filettateli. Lavate e asciugate delicatamente tutte le erbe e disponetele su uno strofinaccio da cucina pulito. Preparate la pastella amalgamando l'acqua minerale alla farina e a un pizzico di sale, lavorando il composto con una frusta in modo che non si formino grumi e la pastella sia abbastanza liquida. Portate a temperatura, in una padella larga, l'olio d'oliva. Immergete sia i filetti di pesce sia le erbe nella pastella, scuotendoli leggermente per far cadere quella in eccesso, quindi friggeteli pochi minuti, fino a quando saranno dorati. Fate scolare l'unto in eccesso su un foglio di carta assorbente da cucina, salate e servite.

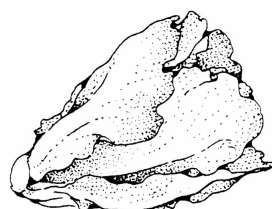
Fritto misto di triglie, patatine e zucchine

Ingredienti per 4 persone:
24 triglie
2 albumi d'uovo
300 g di patat
e olio per friggere
300 g di zucchine
100 g di farina
sale

Sviscerate le triglie dopo averle aperte, squamatele, raschiandole leggermente, lavatele e asciugatele. Pelate le patate e tagliatele a fiammifero; tagliate le zucchine a bastoncini. Friggete in abbondante olio caldo i pesci, dopo averli infarinati, e le verdure, che avrete infarinato e passato negli albumi sbattuti. Fate scolare l'unto in eccesso su un foglio di carta assorbente da cucina e servite immediatamente, ben caldo, cosparso di sale.

Gamberi al nettare di Capraia

Ingredienti per 4 persone:
800 g di gamberi
4 cucchiai di miele nettare di Capraia
10 cucchiai di olio extravergine di oliva
sale
il succo di 1 limone

Emulsionate l'olio con il succo del limone e sale. Pulite i gamberi e sgusciateli. Fateli marinare per 2 ore circa in una ciotola con l'emulsione preparata. Sgocciolateli appena prima di portarli in tavola. Adagiateli su un piatto da portata. Condite con un filo d'olio extravergine d'oliva. Scaldate appena il miele con un cucchiaio d'acqua, irrorate i gamberi e servite subito.

Gamberi con pinoli di Migliarino San Rossore

Ingredienti per 4 persone:
800 g di gamberi
4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
4 foglie di lattuga
1 cipollotto
150 g di pinoli di Migliarino San Rossore
sale e pepe bianco

Portate a ebollizione una pentola d'acqua salata e lessate i gamberi, poi scolateli e lasciateli raffreddare completamente. Pestate i pinoli sgusciati nel mortaio, aggiungendo l'olio a filo, sale e pepe bianco, e mescolate per amalgamare. Quando i gamberi saranno freddi, toglieteli dal carapace, tagliateli a rondelline, uniteli al bianco del cipollotto tagliato finissimo e conditeli con la salsa di pinoli. Serviteli in coppette da cocktail su foglie di lattuga.

Gamberi su barba di frate

Ingredienti per 4 persone:
400 g di gamberi sgusciati
1/2 bicchiere di olio extravergine d'oliva
1 mazzo di barba di frate
sale e pepe
il succo di 1/2 limone

Mondate e lavate la barba di frate, cuocetela in acqua bollente salata per circa 10 minuti, poi scolatela e tagliatela a pezzetti, tenendola in caldo. Portate a ebollizione una pentola d'acqua, buttatevi i gamberi ben lavati e spegnete il fuoco. Dopo una decina di minuti scolateli. Emulsionate l'olio con il succo del limone, sale e pepe. Disponete sui piatti la barba di frate e i gamberi, irrorateli con l'olio, mescolate appena e servite.

Gamberi su porcinelli

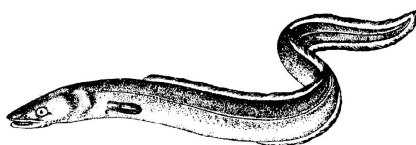
Ingredienti per 4 persone:
400 g di gamberi sgusciati
il succo di 1/2 limone
un ciuffo di prezzemolo
un ciuffo di nepitella fresca

400 g di porcinelli
1/2 bicchiere di olio extravergine d’oliva
2 spicchi d’aglio
sale e pepe

Mondate e lavate i porcinelli, quindi tagliateli a fettine sottili e metteteli in una ciotola con un trito fine di aglio e nepitella. Irrorateli con la metà dell’olio e lasciateli insaporire. Portate a ebollizione una pentola d’acqua, buttatevi i gamberi ben lavati e spegnete il fuoco. Dopo una decina di minuti scolateli. Emulsionate l’olio rimasto con il succo del limone, sale e pepe. Disponete sui piatti i porcinelli, ricopriteli coi gamberi, irrorateli con l’olio, mescolate appena e servite.

Gamberoni ai finocchi

Ingredienti per 4 persone:
400 g di gamberoni
1 limone
4 finocchi
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
sale e pepe nero

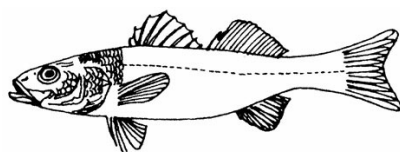
Lavate bene i finocchi, tagliateli a fiammifero e metteteli a riposare in una ciotola con acqua e ghiaccio. Fate bollire in abbondante acqua salata i gamberoni per 5 minuti. Scolateli, lasciateli raffreddare e sgusciateli. Disponeteli su un piatto da portata dove avete già sistemato i finocchi ben scolati e asciugati. Nel frattempo emulsionate il succo del limone con il sale e il pepe e l’olio, irrorate il tutto e servite.

Gronco con pomodoro e timo su fettunta

Ingredienti per 4 persone:
4 tranci di gronco
1/2 bicchiere di olio extravergine d'oliva
4 fette di pane casereccio toscano
2 cucchiai di aceto di vino
2 spicchi d'aglio
100 g di farina
olio per friggere
200 g di polpa di pomodoro
1 cipolla
un ciuffo di timo
sale e pepe

Infarinate i tranci di gronco e friggeteli in olio molto caldo, facendoli ben dorare. Toglieteli con una schiumarola e fate scolare l'unto in eccesso su un foglio di carta assorbente da cucina. Teneteli in caldo. Mettete l'olio in una padella e fate rosolare la cipolla finemente tritata, unite l'aceto e la polpa di pomodoro e fate cuocere per 15 minuti, salando e pepando. Se è necessario aggiungete un poco di farina per addensare il sugo. Togliete la salsa dal fuoco, aggiungete il timo tritato e cospargete i tranci di gronco. Abbrustolite il pane, sfregatelo con l'aglio, irroratelo con un filo d'olio, poi mettete un trancio di gronco su ogni fettunta, cospargete col sugo di timo e servite.

Insalata classica di polipo

Ingredienti per 4 persone:
1 polipo di almeno
1 kg un ciuffo di prezzemolo
1 bicchiere di olio extravergine di oliva
2 spicchi d'aglio
2 cucchiai di aceto di vino rosso
sale e pepe

Portate a ebollizione dell’acqua in una pentola capiente e, tenendo per la testa il polipo, immergetelo per 3 volte consecutive nell’acqua bollente. Cambiate l’acqua della pentola, salatela e mettetevi a freddo il polipo. Portate lentamente a ebollizione, coprite con un coperchio e lasciate cuocere per oltre un’ora e mezza. Pungete il polipo con i rebbi di una forchetta per essere sicuri che sia tenero. A cottura ultimata, scolatelo e lasciatelo raffreddare, quindi tagliatelo a pezzetti e disponeteli in un’insalatiera. Emulsionate un bicchiere d’olio, 2 cucchiaiate d’aceto, l’aglio e il prezzemolo tritati, sale e pepe. Versate il condimento sul polipo, mescolate e lasciate riposare almeno un’ora prima di servire.

Insalata di branzino dell’Elba

Ingredienti per 4 persone:
1 branzino
1 bicchierino di cognac
100 g di scampi
1 vasetto di olive nere al forno
200 g di piselli finissimi
300 g di farro bollito
2 tazze di maionese
sale e pepe

Lessate il branzino, poi togliete la pelle, la lisca e tutte le spine, quindi riponete la polpa in una insalatiera assieme al farro bollito. Tagliate a fettine gli scampi lessati e privati del guscio, quindi uniteli all’insalata assieme ai piselli sgocciolati dal loro liquido e alle olive nere. In una ciotola mescolate la maionese, il cognac, sale e pepe e condite con questa salsa l’insalata di branzino.

Insalata di cannellini con acciughe fritte e crema di cipolla

Ingredienti per 4 persone:
800 g di acciughe
2 cucchiai di aceto
100 g di farina
5 cipolle bianche
olio per friggere
200 g di fagioli cannellini
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
sale e pepe nero
1 cucchiaio di zucchero

Potete usare anche fagioli in barattolo, altrimenti lasciate in ammollo i cannellini per una notte, quindi lessateli in acqua salata, togliendoli quando sentirete con i rebbi di una forchetta che sono morbidi. Pulite ed affettate finemente con la mandolina le cipolle, e fatele soffriggere con l’olio finché saranno dorate. Aggiungete lo zucchero, l’aceto, pepe, sale e lasciate insaporire, quindi spegnete il fuoco e passate il tutto nel frullatore in modo da ottenere una crema.

Intanto pulite, sviscerate e filettate le acciughe, passatele nella farina e friggetele in olio molto caldo, badando che diventino croccanti e dorate. Toglietele con una schiumarola e fate scolare l’unto in eccesso su un foglio di carta assorbente da cucina. Tenetele in caldo. Se usate fagioli in barattolo scaldateli leggermente in un tegame con un po’ della loro acqua. Nei piatti singoli disponete un letto di fagioli, adagiatevi le acciughe fritte e irrorate con la crema alla cipolla.

Insalata di cefalo bollito

Ingredienti per 4 persone:
400 g di filetti di cefalo

4 cucchiai di maionese
1 carota
un pizzico di origano
una manciata di olive verdi denocciolate
sale e pepe

Portate a ebollizione una pentola di acqua salata e lessatevi i filetti di cefalo per non più di 10 minuti, quindi scolateli e sbriciolateli. Disponeteli in una capiente insalatiera.

Tagliate la carota alla julienne, con l'apposito attrezzo, e a rondelline le olive denocciolate. Mescolate il tutto e condite con la maionese, l'origano, sale e pepe.

Insalata di femminelle di Orbetello

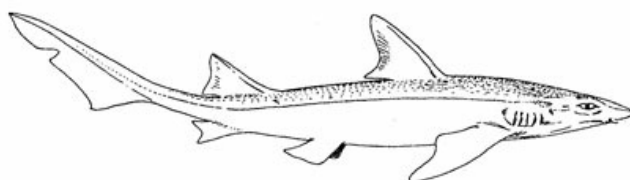
Ingredienti per 4 persone:
2 kg di granchi (femminelle di Orbetello)
2 cucchiai di aceto di vino bianco
8 cucchiai di olio extravergine di oliva
sale e pepe nero

Lavate i granchi e lessateli in una casseruola capiente con abbondante acqua salata. Alcuni usano direttamente l'acqua di mare. Fate bollire per circa 20 minuti, poi scolate i granchi e puliteli, eliminando le zampe. Aprite il carapace con un coltello affilato e mettete la polpa in un'insalatiera, quindi condite con un filo d'olio, sale e pepe nero e 2 cucchiai di aceto di vino bianco. Mescolate e servite.

Insalata di murena dell'Elba

Ingredienti per 4 persone:
300 g di murena bollita

2 cucchiai di aceto
400 g di fave fresche
2 spicchi d’aglio
200 g di pecorino piccante
un ciuffo di prezzemolo
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
sale e pepe

Tritate finemente assieme l’aglio e il prezzemolo, poi amalgamateli con l’olio, l’aceto, il sale ed il pepe. Sbucciate le fave e mettetele in un’insalatiera assieme a scaglie di pecorino piccante. Tagliate a pezzetti la murena bollita e unitela al composto, poi cospargete il tutto con la salsa di aglio e prezzemolo.

Insalata di palombo freddo con patate alla livornese

Ingredienti per 4 persone:
800 g di palombo
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
300 g di patate
un ciuffo di prezzemolo
2 spicchi d’aglio
2 cucchiai di aceto di vino
sale e pepe

Squamate il palombo, svisceratelo, lavatelo e tagliatelo a cubetti, che lascerete bollire in acqua salata per una decina di minuti.

Lessate a parte le patate con la buccia. Fatele raffreddare, sbucciatele e tagliate anch’esse a cubetti. Mettete in un’insalatiera il

palombo e le patate, salate, pepate, aggiungete l'aglio tagliato a fettine sottili, condite con olio e aceto e cospargete il tutto con il prezzemolo tritato.

Lasciate insaporire in frigorifero almeno un'oretta, quindi servite.

Insalata semplice di pesce alla grossetana

Ingredienti per 4 persone:
400 g di pesce azzurro misto bollito
1/2 bicchiere di olio di oliva extravergine
2 limoni
una manciata di olive verdi denocciolate
un ciuffo di prezzemolo
2 pomodori freschi
un ciuffo di nepitella fresca
un pugno di capperi salati
4-5 spicchi d'aglio
sale e pepe

Tritate grossolanamente i capperi e le olive e tagliate a fettine sottili i pomodori. Mettete il tutto in una terrina e condite con l'olio, il succo dei limoni, sale e pepe e un trito finissimo di aglio, nepitella e prezzemolo. Tagliate la polpa di pesce, già bollita, in piccoli pezzi, aggiungetela alle verdure e mescolate.

Insalatona di polipo, pendolini e fagiolini

Ingredienti per 4 persone:
500 g di polipo
1 costa di sedano
150 g di pomodori pendolini
1 cipolla
150 g di fagiolini

8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
1 carota
sale

Lessate i fagiolini in acqua salata, dopo averli ben puliti, spuntati e liberati del filo. Scolateli croccanti e tagliateli a pezzi di circa 3 cm. Fate bollire il polipo pulito in acqua salata per un’ora con la carota, la cipolla e il sedano. Accertatevi che sia tenero pungendolo con i rebbi di una forchetta, quindi scolatelo. Liberatelo della pelle e tagliatelo a tocchetti. In un’insalatiera riunite i pomodorini tagliati in 2 parti, i fagiolini e il polipo. Condite con olio, aggiungete il sale, mescolate e servite.

Involto di erbi e triglie

Ingredienti per 4 persone:
400 g di filetti di triglia
400 g di erbe selvatiche miste (bardana, timo, maggiorana, silene, erba di san Pietro, aglio ursino, malva,
ortica,
tarassaco ecc.)
300 g di farina
2-3 spicchi d’aglio
4 cucchiai di olio extravergine di oliva
sale

Lavate accuratamente le erbe e, dopo averle bollite per 10 minuti, mettetele in uno strofinaccio e arrotolatelo su se stesso, in modo che tutta l’acqua di cottura scoli via. Trituratele finemente assieme all’aglio e mettetele a soffriggere in una padella con l’olio. Quando saranno cotte toglietele dal fuoco e lasciatele raffreddare. Nel frattempo mettete la farina su un tagliere e formate una fontana. Salate e aggiungete acqua quanto basta per ottenere una pasta soda, lavoratela bene e stendetela con il matterello. Ponete prima i filetti di triglia poi le verdure al centro della sfoglia e arrotolatela su se stessa, fino a ottenere un involto. Infornate in forno preriscaldato a 180° e

fate cuocere per 30 minuti circa. Servite caldo.

Lumachine di mare alla gigliese

Ingredienti per 4 persone:
2 kg di lumachine di mare
1 bicchiere
di polpa di pomodoro
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
un pizzico di timo seccato
4-5 scalogni
un rametto di rosmarino
2 spicchi d'aglio
sale e peperoncino piccante
1/2 bicchiere di Aleatico del Giglio

Pulite bene le lumachine, quindi lessatele in acqua bollente salata. Fate soffriggere lo scalogno e l'aglio finemente tritati con l'olio, versatevi il vino e fatelo in parte evaporare. Unite poi la polpa di pomodoro, un trito fine di rosmarino e il timo seccato. Condite con peperoncino a volontà, quindi aggiungete le lumachine di mare e lasciate addensare il sugo. Regolate di sale e servite con fette di pane abbrustolito.

Marinata di acciughe al miele di spiaggia del litorale pisano

Ingredienti per 4 persone:
1 kg di acciughe freschissime
5 spicchi di aglio
1 bicchiere di olio extravergine di oliva
4 cucchiai di miele di spiaggia del litorale
1 bicchiere di aceto di vino bianco pisano
un ciuffo di prezzemolo
sale e peperoncino tritato

Pulite, squamate, sviscerate e filettate i pesci, e asciugateli. Metteteli in un largo piatto da portata. Versate l'aceto miscelato con il miele, sale e peperoncino sui filetti, e lasciate in infusione per un'ora. Tritate finemente l'aglio e il prezzemolo, spargeteli sopra i filetti e copriteli con l'olio d'oliva. Lasciate riposare per 2 ore prima di servire.

Marocco con acciughine in salsa

Ingredienti per 4 persone:

Per il marocco:
450 g di farina gialla
1 dado di lievito di birra
450 g di farina
acqua tiepida
una manciata di olive nere denocciolate
1 bicchiere di olio extravergine d'oliva
sale

Per le acciughine in salsa:
20 acciughe
1 bicchiere d'olio extravergine d'oliva
1 uovo sodo
1/2 bicchiere di aceto
un ciuffo di nepitella
un panino raffermo

sale e pepe

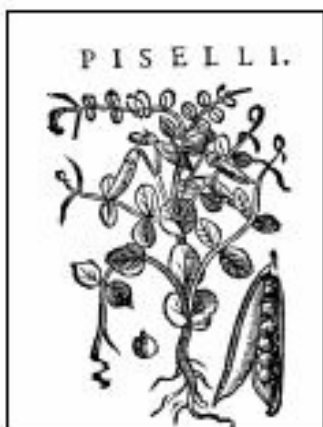
Dissalate le acciughe, togliete la lisca, filettatele e ponetele in un largo piatto da portata. Nel frullatore tritate finemente il prezzemolo, l'uovo sodo, le acciughe sott'olio, sale, pepe e il pane, che avrete messo a bagno nell'aceto e strizzato. Amalgamate il bagnetto con l'olio e irrorate le acciughe. Lasciate insaporire mezza giornata.

Per il marocco disponete a fontana sulla spianatoia la farina bianca e impastatela con acqua tiepida nella quale avrete sciolto il lievito di birra e sale. Lasciate riposare in luogo caldo fino alla lievitazione (circa 2 ore). Una volta che la pasta sarà lievitata aggiungetevi la farina gialla, l'olio e le olive tritate, lavorando il tutto fino a rendere l'impasto morbido. Lasciate nuovamente lievitare in luogo caldo a per altre 2 ore. Disponete la pagnotta su una placca da forno unta e cuocete in forno già caldo a 150° per un'ora circa. Servite il marocco con le acciughine a parte.

Matuffi con pesce in brodetto

Ingredienti per 4 persone:
300 g di farina gialla
2 spicchi d'aglio
1 l d'acqua
un ciuffo di salvia
800 g di filetti di pesce azzurro misto
400 g di pomodori pelati
8 cucchiai d'olio extra vergine d'oliva
sale e pepe

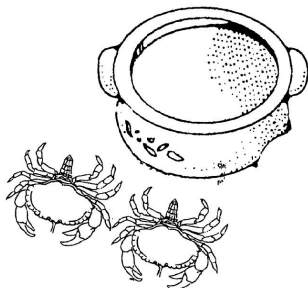
Fate soffriggere nell'olio extravergine d'oliva l'aglio e la salvia tritati, aggiungete i pelati schiacciati con i rebbi di una forchetta e lasciate evaporare la loro acqua di vegetazione, quindi unite i filetti di pesce, salate e pepate, e lasciate cuocere dolcemente per 20 minuti. Preparate la polenta (matuffi), portando a ebollizione l'acqua e versandovi la farina, sempre mescolando con una frusta affinché non si

formino grumi. Deve restare molto morbida, tale da poter essere mangiata con il cucchiaio. Quando sarà pronta, servitela nei singoli piatti: formate uno strato di polenta, ricoprite con uno strato di pesce in brodetto, poi un altro strato di polenta e terminate con il pesce.

Matuffi con seppie e piselli

Ingredienti per 4 persone:
300 g di farina gialla
4 spicchi d’aglio
1 l d’acqua
un ciuffo di prezzemolo
200 g di piselli sgranati
1/2 bicchiere di Vernaccia di San Gimignano
4 seppie
1/2 bicchiere di olio extravergine d’oliva
300 g di pomodori
sale e pepe

Sviscerate le seppie, poi privatele di becco, occhi e inchiostro, lasciatele intere e fatele stufare in una pentola coperta con un filo d’olio, 2 spicchi d’aglio, un bicchiere di acqua e mezzo bicchiere di vino, finché tutto il liquido sarà evaporato. A parte, in una casseruola, soffriggete in un po’ d’olio, un trito dei rimanenti 2 spicchi d’aglio e prezzemolo, unite i pomodori a dadini e i piselli; irrorate con un mestolino di acqua e lasciate stufare per 10 minuti, quindi salate,

pepate, unite le seppie, lasciate insaporire ancora per 5 minuti.

Preparate la polenta (matuffi), portando l’acqua a ebollizione e aggiungendo la farina; mescolate di continuo con una frusta affinché non si formino grumi. Deve restare molto morbida, tale da poter essere mangiata con il cucchiaio. Quando sarà pronta, servitela nei singoli piatti: formate uno strato di polenta, ricoprite con uno strato di seppie e piselli, poi un altro strato di polenta e terminate con le seppie.

Matuffi con sugo di femminelle di Orbetello

Ingredienti per 4 persone:
300 g di farina gialla
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
1 l d’acqua
1 cucchiaio di zucchero
800 g di femminelle di Orbetello
4 cucchiai di passata di pomodoro
un ciuffo di nepitella fresca
3-4 peperoncini rossi freschi
sale e pepe

Tagliate il carapace dei granchi ed estraete la polpa. Tritate l’aglio con la nepitella e il peperoncino e fateli soffriggere per 2-3 minuti nell’olio caldo. Unite i pezzi di granchio e fateli cuocere, a fiamma alta, finché non diventino rosolati. Abbassate la fiamma, aggiungete lo zucchero, sale e pepe, la salsa di pomodoro e un paio di cucchiai di acqua. Coprite la padella e fate cuocere a fuoco lento per circa 5 minuti, girando di tanto in tanto.

Preparate la polenta (matuffi), portando a ebollizione l’acqua e

versando la farina, mescolando in continuazione con una frusta affinché non si formino grumi. Deve restare molto morbida, tale da poter essere mangiata con il cucchiaio.

Quando sarà pronta, servitela nei singoli piatti: formate uno strato di polenta, ricoprite con uno strato di sugo di femminelle di Orbetello, poi un altro strato di polenta e terminate con i granchi.

Muscoli ripieni alla massese

Ingredienti per 4 persone:
2 kg di cozze
1/2 bicchiere di latte
150 g di mortadella
1 bicchiere di Bianco della Valdinievole
100 g di pecorino grattugiato
1 bicchiere di passata di pomodoro
un pugno di pangrattato
un pizzico di peperoncino piccante
1 uovo in polvere
2 spicchi d'aglio sale
8-10 cucchiai di olio extravergine d'oliva

Pulite e raschiate bene le cozze e apritele a crudo, usando un coltellino molto affilato. Lavatele internamente e lasciatele ben scolare. A parte in un mixer tritate la mortadella e uno spicchio d'aglio, unite il pecorino, l'uovo, il pangrattato, sale, peperoncino, olio ed eventualmente un po' di latte per amalgamare bene il tutto. Riempite con questa farcia le cozze.

A parte fate rosolare il secondo spicchio d'aglio nell'olio, aggiungete la passata di pomodoro e fate addensare il sugo. Unite le cozze, sfumate col vino e lasciate cuocere pochi minuti.

Occhiatine al pomodorino pendolino su

crostone

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di occhiatina
6 spicchi d’aglio
8 fette di pane casereccio
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
1 kg di pomodori pendolini
un ciuffo di prezzemolo
sale e pepe

Tagliate a pezzetti i pomodori, salateli e lasciateli per circa un’ora a scolare in un colino, affinché eliminino l’acqua di vegetazione. Tritate finemente la metà dell’aglio e il prezzemolo e metteteli a rosolare appena nell’olio. Il prezzemolo non deve assumere una colorazione scura, perciò fate attenzione, poiché bastano pochi minuti. A questo punto aggiungete i pomodori, coprite la pentola e lasciatela cuocere per almeno 40 minuti, eventualmente salando e pepando il composto. Aggiungete i filetti di occhiatina e fateli cuocere 10 minuti.

L’umido deve essere molto denso ma i filetti di pesce non devono disfarsi. Abbrustolite il pane, sfregatelo con l’aglio e servitelo ricoperto di umido di pomodori e filetti di occhiatina.

Palamita alla grossetana

Ingredienti per 4 persone:
800 g di polpa di palamita
peperoncino rosso piccante
1 bicchiere di aceto
1 bicchiere di olio extravergine d’oliva
1 limone
2 spicchi d’aglio rosso maremmano
4 foglie di alloro
sale

Portate a ebollizione una pentola di acqua salata, unite le foglie di alloro e lessate la palamita. Scolatela dopo una decina di minuti e lasciate raffreddare completamente.

Emulsionate l'olio con l'aceto e il succo del limone, sale, peperoncino piccante a volontà e l'aglio rosso maremmano tritato. Ricoprite con questa emulsione la palamita e lasciate marinare una giornata prima di servire con fettunta.

Panzanella con pomodori e acciughine

Ingredienti per 4 persone:
8 fette di pane toscano raffermo
un ciuffo di basilico
400 g di filetti di acciughina
8 cucchiai di olio extravergine di oliva toscano
olio per friggere
100 g di farina
un cucchiaio di aceto di vino rosso
2 grosse cipolle
2 pomodori maturi
sale e pepe nero

Passate i filetti di acciughina nella farina e friggeteli in olio ben caldo fino a quando non saranno croccanti e dorati. Toglietele con una schiumarola e fate scolare l'unto in eccesso su un foglio di carta assorbente da cucina. Prendete delle fette di pane raffermo toscano, bagnatelo in acqua, strizzatelo e riducetelo in briciole, quindi mischiatelo con la cipolla tagliata a fettine sottilissime, con il pomodoro maturo a pezzetti e con foglioline di basilico grossolanamente triturate.

Condite con sale, pepe nero macinato al momento, olio e poco aceto. Servite la panzanella con le acciughine fritte.

Pasticcio di ricciola e patate

Ingredienti per 4-6 persone:
800 g di filetti di ricciola
50 g di burro
500 g di patate
10 cucchiai di olio extravergine di oliva
4 grosse cipolle rosse
sale e pepe

Sbucciate le cipolle e le patate, quindi tagliatele a fette spesse 0,5 cm circa. Stufatele separatamente con un poco di olio. Intanto preparate una teglia foderata con carta da forno: preparate il pasticcio alternando le patate, i filetti di ricciola e cipolle.

Ricordate di salare e pepare ogni strato, aggiungendo fiocchetti di burro e condendo alla fine con un filo di olio. Cuocete per 20 minuti in forno preriscaldato a 200° e servite.

Patate alla contadina con bricioline di sardine

Ingredienti per 4 persone:
500 g di patate
4 spicchi d’aglio
300 g di filetti di sardina
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
olio per friggere

un rametto di rosmarino
5-6 foglie di salvia
sale e pepe nero

Triturate a pezzetti i filetti di sardina e fateli friggere in olio molto caldo. Devono diventare abbrustoliti e croccanti. Toglieteli con una schiumarola e mettete a scolare l'unto in eccesso su un foglio di carta assorbente da cucina. Pelate le patate e tagliatele a pezzetti. Scaldate l'olio in un tegame insieme a un trito di aglio, rosmarino e salvia. Aggiungete le patate, il pepe e il sale, fate cuocere e girate molto spesso. Quando le patate saranno cotte, unite le bricioline di sardine, mescolate e servite.

Pattone con le arselle

Ingredienti per 4-6 persone:

Per le pattone:
300 g di farina di castagne
1 bicchiere di latte
150 g di farina di mais
acqua
150 g di farina di grano

Per le arselle:
2 kg di arselle
1 peperoncino fresco
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1 bicchiere di Bianco di Pitigliano
4 spicchi d'aglio
sale

Preparate un impasto piuttosto morbido con le 3 farine, disposte sulla spianatoia e impastate con l'acqua e il latte, e un poco di sale. L'impasto deve essere diviso in tante "focaccette" e cotto negli appositi

testi, le pattone appunto. Lavate le arselle, lasciatele spurgare tenendole immerse in abbondante acqua salata in modo che perdano l'eventuale sabbia residua. Mettetele in una padella con l'olio, sale, un pezzetto di peperoncino fresco a piacere, l'aglio, un po' di prezzemolo tritato e il vino bianco. Coprite ed aspettate che i molluschi si aprano, quindi eliminate quelli ancora chiusi. Servite le arselle con le pattone calde.

Polipo in insalata con cannellini di Sorano

Ingredienti per 4 persone:
1 polipo grosso
1 spicchio d'aglio
500 g di fagioli cannellini di Sorano secchi
un ciuffo di nepitella fresca
2 cucchiai di aceto di vino bianco
10 cucchiai di olio extravergine di oliva
sale e pepe

Per il court-bouillon:
1 limone
un ciuffo di prezzemolo
1 carota
2 foglie di alloro
1 costa di sedano
un ciuffo di nepitella fresca
1 cipolla
sale e pepe nero in grani

Mettete in una pentola capiente gli ingredienti per il court-bouillon e portate a ebollizione. Tuffatevi dentro il polipo, ben pulito, e lasciatelo cuocere circa mezz'ora o più, a seconda delle dimensioni. Sarà cotto quando sentirete con i rebbi di una forchetta che è morbido. A quel punto scolatelo e tagliatelo a pezzetti. Ponetelo in una terrina e conditelo con l'olio, l'aceto, sale e pepe. Tritate finemente l'aglio e la

nepitella fresca e cospargete con il trito il polipo. Cuocete i fagioli, che avrete ammollato per una notte in acqua tiepida, in una pentola con abbondante acqua leggermente salata e, quando saranno cotti, scolateli e uniteli al polipo. Lasciate marinare per almeno un'ora prima di servire.

Polipo stufato con giallorini della Garfagnana

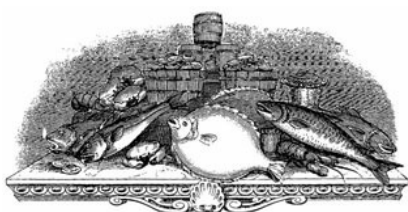
Ingredienti per 4 persone:
1 polipo
3 spicchi d'aglio
500 g di fagioli giallorini
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva della Garfagnana
2-3 cucchiai di passata di pomodoro
un ciuffo di prezzemolo
sale e peperoncino piccante

Cuocete i fagioli, che avrete ammollato per una notte in acqua tiepida, in una pentola con abbondante acqua leggermente salata e, quando saranno cotti, scolateli, ma conservate l'acqua. Portate a ebollizione un'altra pentola di acqua e cuocetevi il polipo, ben pulito: lasciatelo cuocere circa mezz'ora o più, a seconda delle dimensioni. Sarà cotto quando sentirete con i rebbi di una forchetta che è morbido. A quel punto scolatelo e tagliatelo a pezzetti. Tritate finemente aglio e prezzemolo e metteteli a rosolare per qualche minuto nell'olio. Spolverizzate di sale e peperoncino a piacere, versate il pomodoro e lasciate addensare il sugo. Unite i giallorini e fateli insaporire, bagnandoli con un poco della loro acqua di cottura perché non secchino. Aggiungete i pezzi di polipo e lasciate insaporire per una decina di minuti, quindi servite.

Polpette di farro e acciughe

Ingredienti per 4 persone:
200 g di farro
4 uova
1 cipolla
100 g di pecorino grattugiato
100 g di burro
un pugno di pangrattato
1/2 l di brodo vegetale
olio per friggere
2 mozzarelle
400 g di filetti di acciuga
sale e pepe

Ammollate il farro per un notte. Tritate finemente la cipolla e mettetela a rosolare nel burro; appena avrà preso colore unite il farro, fatelo stufare un poco, poi stemperate con il brodo fino a cottura completa. A questo punto mantecate con il burro e metà del pecorino. Togliete il farro dal fuoco e lasciatelo intiepidire.

In una terrina amalgamate assieme, lavorando bene con le mani, il farro con i tuorli delle uova e il rimanente pecorino. Formate delle pallottole tondeggianti piuttosto grosse, farcitele con la mozzarella tagliata a dadini e i filetti di acciuga, anch’essi tagliati a pezzetti, passatele nell’uovo sbattuto, poi nel pangrattato. Friggete le polpette di farro in abbondante olio, scolatele ben dorate con una schiumarola, poi disponetele su un foglio di carta da cucina per assorbire l’unto in eccesso.

Polpette di ombrina

Ingredienti per 4 persone:
400 g di filetti di ombrina
olio per friggere
400 g di patate
un ciuffo di prezzemolo
4 uova
sale e pepe
un pizzico di noce moscata

Bollite le patate per una ventina di minuti, quindi passatele in un mixer assieme ai filetti di ombrina. Versate il tutto in una ciotola, unitevi i tuorli d’uovo, il prezzemolo finemente tritato, sale e pepe, e noce moscata a piacere, e amalgamate bene con le mani. Montate a neve gli albumi, incorporateli al composto mescolando, quindi formate delle polpette abbastanza grosse. Fate scaldare l’olio e friggetevi le polpette di ombrina. Toglietele con una schiumarola quando saranno ben dorate, fate scolare l’unto in eccesso su un foglio di carta assorbente da cucina e servitele calde.

Ricciola su fagiolini all’aglio

Ingredienti per 4 persone:
400 g di filetti di ricciola
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
500 g di fagiolini
1 cucchiaino di zucchero
6 spicchi d’aglio
sale e pepe

Pulite i fagiolini, sbollentateli per 5-6 minuti in acqua bollente salata, quindi scolateli bene. Tritate grossolanamente l’aglio e mettetelo a soffriggere in una pentola assieme all’olio, gettatevi i fagiolini e fate

rosolare a fuoco dolce.

Aggiungete i filetti di ricciola e fateli cuocere non più di 8-10 minuti. Prima di servire aggiungete sale, pepe e lo zucchero, mescolando bene.

Rosticciata di verdure con fasolari

Ingredienti per 4 persone:
2 kg di fasolari
300 g di patate
2 peperoni
10 cucchiai di olio extravergine di oliva
4 pomodori
2 melanzane
2 cipolle
4 zucchine
crostoni di pane abbrustolito
un pizzico di origano
sale e peperoncino piccante

Tagliate a dadini tutte le verdure e mettetele a rosolare con l’olio a fuoco bassissimo. Lasciatele cuocere per circa un’ora a fuoco dolce, bagnandole con un goccio d’acqua se si dovessero seccare troppo. In una padella con un filo d’olio fate aprire i fasolari ben puliti. Una volta aperti, togliete i molluschi dalle conchiglie e uniteli alle verdure, lasciandoli insaporire.

Prima di servire la rosticciata accompagnata dai crostoni di pane abbrustolito, salatela e cospargetela di origano e, a piacere, un po’ di peperoncino piccante.

Sardelle alla grossetana su fettunta

Ingredienti per 4 persone:
700 g di sarde fresche
6 spicchi d'aglio
8 fette di pane toscano
1/2 bicchiere di olio extravergine d'oliva
un rametto di rosmarino
1 cucchiaio di aceto forte
un pizzico di origano
sale e pepe

Lavate bene le sarde, svisceratele, apritele e disponetele in una teglia tonda una vicina all'altra, in modo che le teste rimangano verso il bordo. Tritate finemente 2 spicchi d'aglio e il rosmarino, unite al trito l'origano e cospargete le sarde. Insaporitele con sale, pepe, olio e aceto e aggiungete un mestolo d'acqua. Lasciate cuocere a tegame scoperto per una ventina di minuti a fuoco lento.

Abbrustolite il pane, sfregatelo con l'aglio, irroratelo con un filo d'olio, disponetevi sopra le sardelle alla grossetana e servite.

Scampi con rossi di Lucca al pomodoro

Ingredienti per 4 persone:
500 g di scampi
8 cucchiai di olio extravergine di oliva
500 g di fagioli rossi di Lucca
un ciuffo di erba cipollina
2 pomodori maturi
1 dado vegetale
sale e pepe nero

Cuocete i fagioli, che avrete ammollato per una notte in acqua tiepida, in una pentola con abbondante acqua leggermente salata e,

quando saranno cotti, scolateli e poneteli in un’insalatiera. Tritate i pomodori, fate scolare l’acqua di vegetazione, quindi metteteli insieme ai fagioli.

Mettete il dado in un litro d’acqua e fate bollire gli scampi per 5 minuti, quindi toglieteli dai gusci e conservate la polpa, che farete raffreddare. Preparate un’emulsione con olio, sale, tanto pepe nero e un trito finissimo di erba cipollina. Condite i rossi di Lucca e gli scampi con l’emulsione, mescolate e servite.

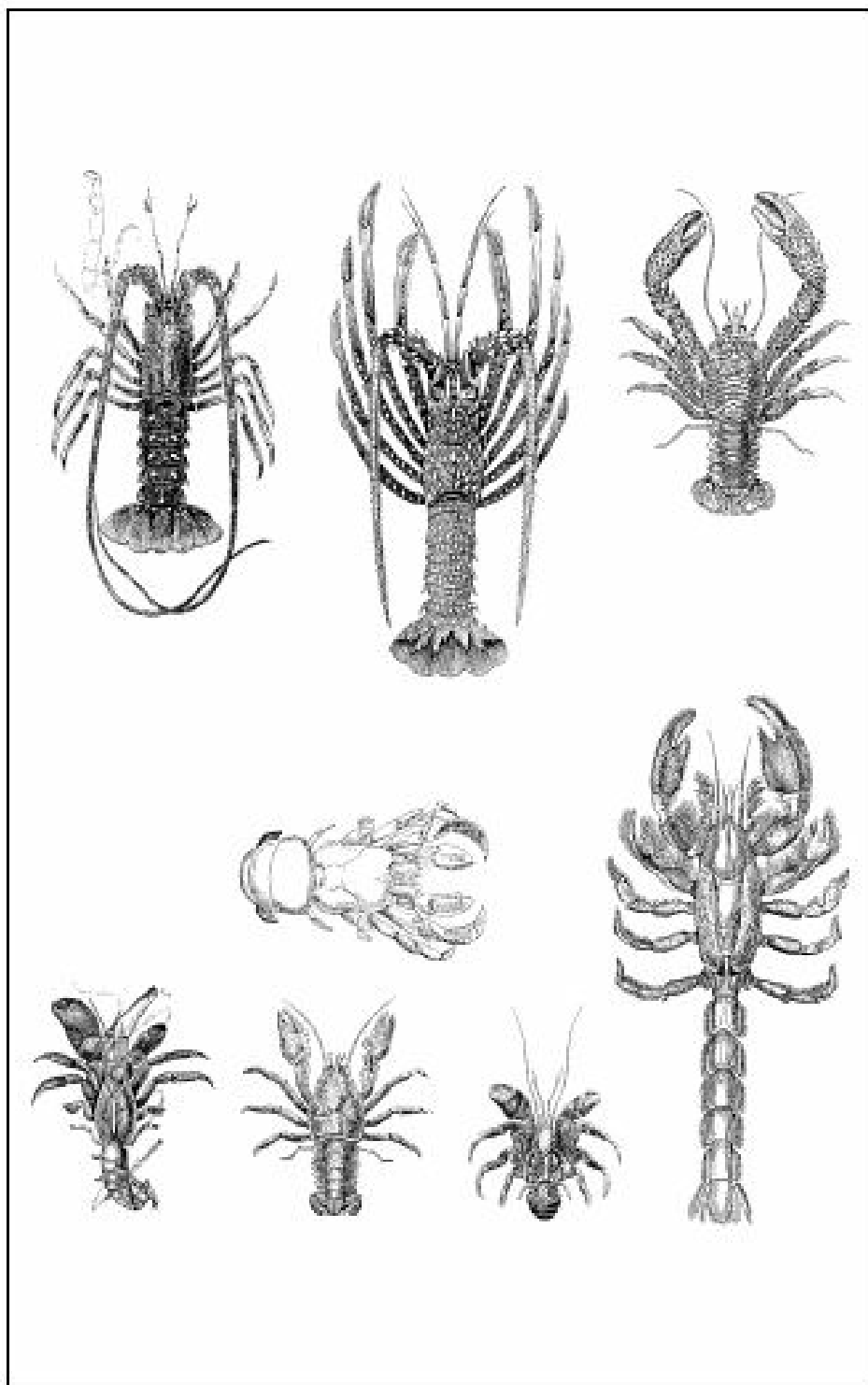
Scampi e broccoli in guazzetto alla crema di pendolino

Ingredienti per 4 persone:
1 kg di broccoli
1 costa di sedano
800 g di code di scampi
1 cipolla
3-4 pomodori pendolini
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
200 g di pancetta coppata
1 carota
sale e pepe

Cuocete i broccoli a vapore e teneteli in caldo. A parte fate un trito fine con sedano, carota e cipolla e mettetelo a rosolare nell’olio, quindi unite la pancetta pestata finemente e lasciate che il grasso si sciolga. Fatela rosolare bene, quindi aggiungete i pomodori finemente pestati. Salate e pepate e lasciate addensare la crema di pomodoro. Unite gli scampi, fateli cuocere una decina di minuti, mescolando, quindi salate e pepate. Adagiate i broccoli su un piatto da portata e ricopriteli con gli scampi in guazzetto alla crema di pomodoro.

Scampi su cannellini di Sorano

Ingredienti per 4 persone:
800 g di scampi
8 cucchiai di olio extravergine di oliva
500 g di fagioli cannellini di Sorano
un ciuffo di erba cipollina
1 dado vegetale
sale e pepe nero

Mettete a bagno in acqua tiepida i cannellini la notte precedente. Fateli cuocere in abbondante acqua salata, controllando con i rebbi di una forchetta quando saranno morbidi, quindi lasciateli intiepidire nel loro brodo. Mettete il dado vegetale in un litro d’acqua, portate a ebollizione e fate bollire gli scampi per 5 minuti; scolateli, toglieteli dai gusci e conservate la polpa, che farete raffreddare.

Preparate un’emulsione con olio, sale, tanto pepe nero e un trito finissimo di erba cipollina. Sgocciolate i cannellini e uniteli agli scampi in una insalatiera, quindi condite con l’emulsione e servite.

Scampi su passatina di ceci

Ingredienti per 4 persone:
800 g di scampi
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
100 g di lardo di Colonnata
1 bicchierino di brandy
2 spicchi d’aglio
sale e pepe nero

Per la passatina:
500 g di ceci in barattolo
5-6 foglie di salvia
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
un rametto di rosmarino
2 spicchi d’aglio
sale e pepe nero

Sgusciate gli scampi, avvolgeteli in una fetta di lardo e fateli saltare in padella per qualche minuto con olio, l’aglio intero che poi toglierete, sale e pepe; dopo qualche minuto sfumate con il brandy. A parte, in un tegame abbastanza alto, fate soffriggere nell’olio un trito fine di aglio, salvia e rosmarino, aggiungete i ceci con il loro liquido di conservazione e portate ad ebollizione. Lasciate insaporire una decina di minuti, mescolando, salate e pepate, quindi frullate con un frullatore a immersione per ottenere una passatina vellutata, densa e cremosa. Versate in ogni singolo piatto un poco di passatina, mettetevi sopra gli

scampi ancora fasciati, irrorate con un filo di olio extravergine a freddo e una macinata di pepe nero, e servite.

Scarpaccia di zucchine e orate alla versiliana

Ingredienti per 4 persone:
600 g di filetti di orata
100 g di pecorino toscano grattugiato
500 g di zucchine
2 uova
1 cipolla
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
100 g di farina
sale e pepe

Pulite le zucchine, affettatele a rondelle sottili e ponetele in una terrina. Con la mandolina affettate anche la cipolla. Unite il sale e il pepe, la farina, un bicchiere d’acqua, il pecorino grattugiato, le uova e l’olio e mescolate bene. L’impasto deve risultare abbastanza liquido. Ungete una teglia da forno rettangolare abbastanza grande, perché la scarpaccia di zucchine deve essere sottile, e versatevi l’impasto. Passate in forno caldo a 180° per 20 minuti. Trascorso questo tempo, togliete la scarpaccia dal forno, sovrapponetevi i filetti di orata, salateli, pepateli e cospargeteli con un filo d’olio. Rimettete in forno per altri 20 minuti.

Scaveccio di anguille

Ingredienti per 4 persone:
1 kg di anguille
4-5 foglie di salvia

10 cucchiai di olio extravergine di oliva
un rametto di rosmarino
4 spicchi d'aglio
8-10 cucchiai di aceto di vino bianco
1 peperoncino
sale e pepe nero in grani

Pulite le anguille, togliendo le interiora e raschiando bene la pelle, quindi tagliatele a tocchi di circa 4-5 cm. Fate scaldare l'olio in un tegame e friggetevi le anguille a fuoco allegro, toglietele con una schiumarola e fate scolare l'unto in eccesso su un foglio di carta assorbente da cucina, quindi mettete i rocchi in una capiente insalatiera. Nello stesso olio aggiungete gli spicchi d'aglio, il peperoncino, le foglie di salvia e il rosmarino, sale e pepe nero in grani, fate friggere qualche minuto e sfumate con l'aceto, facendolo ridurre un poco. Ricoprite l'anguilla e tenetela a marinare per 48 ore prima di servirla.

Scaveccio di anguille alla pratese

Ingredienti per 4 persone:
1 kg di anguille
3-4 foglie di alloro
10 cucchiai di olio extravergine d'oliva
un ciuffo di nepitella
3 spicchi d'aglio
un rametto di rosmarino

un pizzico di peperoncino rosso piccante in polvere
1/2 bicchiere di aceto di vino bianco
1/2 bicchiere di Vernaccia di San Gimignano
3-4 foglie di salvia
un ciuffo di timo
sale e pepe in grani

Pulite le anguille, togliendo le interiora e raschiando bene la pelle, quindi tagliatele a tocchi di circa 4-5 cm. Fate scaldare l'olio in un tegame e friggetevi le anguille a fuoco allegro, toglietele con una schiumarola e fate scolare l'unto in eccesso su un foglio di carta assorbente da cucina, quindi mettete i rocchi in una capiente insalatiera. Nello stesso olio aggiungete gli spicchi d'aglio, il peperoncino, le foglie di salvia, il timo, l'alloro, la nepitella e il rosmarino, sale e pepe nero in grani, fate friggere qualche minuto e sfumate con l'aceto e il vino, facendolo ridurre il liquido di circa 1/3, a fuoco allegro. Ricoprite l'anguilla e tenetela a marinare per 48 ore prima di servirla.

Seppie e fagiolini su crostone

Ingredienti per 4 persone:
500 g di fagiolini fini
un ciuffo di prezzemolo
200 g di seppie pulite
4 spicchi d'aglio
1 limone
4 fette di pane casereccio abbrustolito
2 foglie di alloro
4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
sale e pepe

Spuntate e pulite i fagiolini, lessateli per pochi minuti in modo che restino croccanti, quindi passateli in acqua ghiacciata perché conservino il loro colore. Scolateli e metteteli da parte. Cuocete per

pochi minuti le seppie tagliate ad anelli molto sottili in poca acqua bollente con le foglie d'alloro, uno spicchio di limone e qualche grano di pepe. Controllate con i rebbi di una forchetta che siano morbide, quindi scolatele e mettetele da parte. Preparate il condimento emulsionando il succo del limone, l'olio, sale, pepe. Condite i fagiolini in un piatto da portata con 3/4 della salsa e cospargeteli di prezzemolo tritato, quindi disponetevi sopra le seppie, irrorate con la rimanente salsa e servite su crostoni di pane abbrustolito e sfregato con aglio.

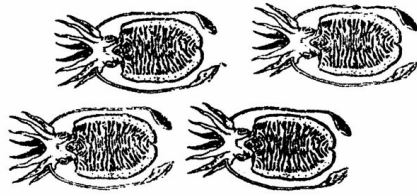
Seppie ripiene di farro

Ingredienti per 4 persone:
8 seppie
4 cucchiai di salsa di pomodoro
150 g di farro
1 bicchiere di Chianti
1 bicchiere di olio extravergine d'oliva
un ciuffo di prezzemolo
2 spicchi d'aglio
1 cipolla
sale e peperoncino

Ammollate il farro per una notte. Triturate finemente la cipolla e l'aglio e poneteli a soffriggere con la metà dell'olio, evitando che il fuoco sia troppo alto. A parte spellate le seppie, togliete l'osso e le due sacche interne. Quando il soffritto sarà dorato, aggiungete il pomodoro, alzando il fuoco per far evaporare l'eventuale acqua di vegetazione. Appena il sugo si sarà rappreso, unite il farro, che avrete prima fatto bollire almeno per mezz'ora. Unite, poco alla volta, il Chianti, fino a quando sarà evaporato. A questo punto farcite le seppie con il farro e mettetele in una capiente pirofila da forno, aggiungete il rimanente olio, un bicchiere d'acqua e fatele cuocere per circa mezz'ora in forno preriscaldato a 180°, facendo attenzione che restino sempre bagnate. Servitele calde, ricoperte con il loro sughetto di cottura.

Seppie ripiene di riso con piselli e patate

Ingredienti per 4 persone:
8 seppie
1 cipolla
150 g di riso
4 cucchiai di salsa di pomodoro
1 barattolo di piselli
1 bicchiere di Vinsanto di Carmignano
4 patate
un ciuffo di prezzemolo
1 bicchiere di olio extravergine di oliva
2 spicchi d'aglio
sale e peperoncino piccante

Triturate finemente la cipolla e l'aglio e poneteli a soffriggere con la metà dell'olio, facendo attenzione che il fuoco non sia troppo alto. A parte spellate le seppie, togliete l'osso e le 2 sacche interne. Quando il soffritto sarà dorato, aggiungete il pomodoro, sale e peperoncino a piacere, alzando il fuoco per far evaporare l'eventuale acqua di vegetazione. Appena il sugo si sarà rappreso, unite il riso. Aggiungete, poco alla volta, il Vinsanto, fino a quando sarà evaporato, e lasciate cuocere una decina di minuti, mescolando. Togliete dal fuoco e unite il prezzemolo tritato. A questo punto farcite le seppie con il riso, chiudetele con filo di cotone o con uno stecchino e mettetele in una capiente pirofila da forno, aggiungete il rimanente olio, un bicchiere d'acqua, i piselli scolati dal loro liquido di conservazione e le patate, pelate e tagliate a tocchetti piccoli. Fate cuocere le seppie per circa mezz'ora in forno caldo a 180°, prestando attenzione che restino sempre bagnate, ed eventualmente aggiungendo un goccio d'acqua. Servitele calde, ricoperte con il loro sughetto di cottura.

Spiedini di capitone di Orbetello

Ingredienti per 4 persone:
1 capitone
2 limoni
200 g di lardo di Maremma tagliato a fette spesse
qualche foglia di salvia
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
sale e pepe

Pulite bene il capitone e spellatelo, quindi tagliatelo a tronchetti larghi 2 dita. Prendete degli spiedini di metallo e su ognuno infilate una foglia di salvia, una fettina di limone, un pezzetto di lardo maremmano e un tronchetto di capitone, alternandoli. In un tegame scaldate l'olio e friggetevi gli spiedini così preparati, rigirandoli più volte. Fate scolare l'unto in eccesso su un foglio di carta assorbente da cucina, salateli e servite subito.

Spiedini di fasolari

Ingredienti per 4 persone:
500 g di fasolari sgusciati

Per la marinata:
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1 cucchiaino di zucchero
un pizzico di nepitella seccata
1/2 tazza di vinsanto

sale e peperoncino piccante

Amalgamate in un pentolino tutti gli ingredienti per la marinata e portate a bollore, mescolando per far sciogliere lo zucchero. Immergetevi i fasolari, lasciandoli una decina di minuti, poi scolateli, infilzateli su spiedini e cuoceteli alla brace per non più di 2 minuti per parte, altrimenti diventano gommosi. Lasciate bollire la salsa mentre grigliate i fasolari, poi mettetela in apposite ciotoline singole e servite gli spiedini.

Spiedini di gamberi di Porto Santo Stefano

Ingredienti per 4 persone:
800 g di gamberi sgusciati

Per la marinata:
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1 spicchio d'aglio
1/2 bicchiere di Ansonica passito
un ciuffo di prezzemolo
1/2 bicchiere di brandy
sale e peperoncino piccante

Tritate finissimamente aglio e prezzemolo e uniteli all'olio, salando e aggiungendo peperoncino a piacere. Aggiungete il vino e il cognac, mescolando. Immergetevi i gamberi sgusciati e lasciateli marinare per una mattinata. Scolateli, infilzateli su degli spiedini e cuoceteli alla brace per non più di 2 minuti per parte, bagnandoli con la marinata. Servite gli spiedini accompagnandoli con fettunta o crostini di pane abbrustolito.

Spiedini di nasello

Ingredienti per 4 persone:
16 filetti di nasello
8 cappelle di champignon
16 fette di lardo di Colonnata
4 cucchiai di olio extravergine d’oliva
16 foglie di erba salvia
un pizzico di origano
8 falde di peperone
sale e pepe

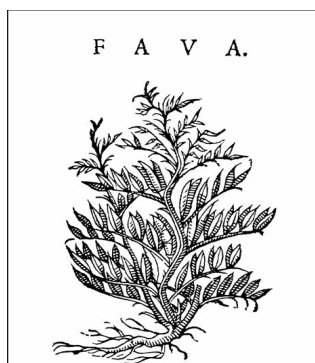
Prendete degli spiedini di metallo e infilzate, alternandoli, una foglia di salvia, un pezzetto di nasello, una fettina di lardo di Colonnata, una cappella di champignon, una foglia di salvia, un pezzetto di nasello, una fetta di lardo, una falda di peperone, e così via fino a esaurire gli ingredienti. Salate, pepate, spolverizzate con l’origano e irrorate con un filo d’olio a crudo. Cuocete alla brace gli spiedini, girandoli per uniformare la cottura, quindi servite.

Stiacciata con le acciughine

Ingredienti per 4 persone:

Per la stiacciata:
600 g di farina
1/2 bicchiere di olio extravergine d’oliva
30 g di lievito di birra
sale

Per il condimento di acciughine:
500 g di acciughine
2-3 foglie di basilico
2 cipolle 2 spicchi d’aglio
1/2 bicchiere di olio extravergine d’oliva
una manciata di olive nere denocciolate
200 g di pomodori maturi
un pugno di capperi salati

Mettete la farina sulla spianatoia, impastatela con il lievito sciolto in un bicchiere d'acqua tiepida, l'olio e il sale. Lavorate bene la pasta con le mani per almeno un quarto d'ora, poi fate una palla, ricopritela con un tovagliolo e lasciatela lievitare al caldo per almeno 2 ore. Intanto fate soffriggere a fuoco basso in una casseruola le cipolle affettate con l'olio; appena il soffritto comincerà a prendere colore unite i pomodori pelati, tagliati a pezzi e privati dei semi. Fate cuocere a fuoco vivo per circa mezz'ora fino a quando l'acqua dei pomodori sarà tutta evaporata. Lavate le acciughine, diliscatele, filettatele e tritatele, poi aggiungetele alla salsa di pomodoro, aggiustate di sale e lasciate insaporire per pochi minuti. In una larga teglia da forno unta d'olio stendete la pasta dello spessore di circa 1 cm, pigiandola con le dita unte d'olio. Versatevi il condimento raffreddato, le foglie di basilico, le olive nere tagliate a rondelline, i capperi, l'aglio tagliato a fettine e un filo d'olio. Passate in forno già caldo a 240° per circa mezz'ora, fino a quando la stiacciata sarà croccante.

Sugarelli su salsa di fave

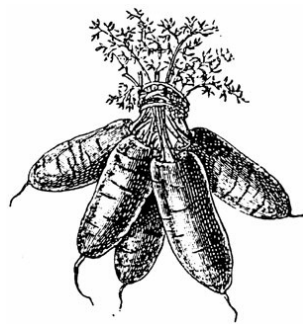
Ingredienti per 4 persone:
500 g di fave secche
olio per friggere
800 g di filetti di sugarelli
100 g di farina
8 cucchiai di olio extravergine di oliva
sale e pepe nero

Mettete per un’intera notte le fave secche nell’acqua, nello stesso recipiente dove poi cuoceranno. La mattina successiva cambiate l’acqua, avendo cura che il suo livello non superi le fave di più di un dito. Fatele quindi cuocere a fuoco lento per circa 2 ore fino a quando diventeranno tenerissime, quindi frullatele con il frullatore ad immersione per ottenere una salsa. Salate e aggiungete abbondante pepe nero.

A parte infarinate i filetti di sugarello e friggeteli in olio molto caldo, girandoli perché diventino dorati e croccanti da entrambi i lati. Toglieteli con una schiumarola e fate scolare l’unto in eccesso su un foglio di carta assorbente da cucina. Versate la salsa di fave nei singoli piatti, sovrapponetevi i filetti di sugarello, condite con un filo di olio extravergine di oliva a crudo e una macinata di pepe nero.

Tondarelle di tartara di cernia dell’Elba

Ingredienti per 4 persone:
500 g di polpa di cernia
8 filetti di acciuga sott’olio
4 tuorli d’uovo
un ciuffo di prezzemolo
un pugno di capperi salati
1 cipolla
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
sale e pepe

Tritate la polpa di cernia, che deve essere freschissima, conditela con sale e pepe, dividetela in 4 porzioni, ad ognuna delle quali darete la forma rotonda di un hamburger schiacciato al centro. Sistematele direttamente nei piatti singoli. Disponete su ogni porzione i filetti d’acciughe e nel mezzo mettete un tuorlo d’uovo crudo. Cospargete con un trito fine di cipolla cruda, prezzemolo e capperi. Servite subito.

Torta di alicine e pastinello

Ingredienti per 4 persone:
800 g di alicine piccole
un ciuffo di prezzemolo
500 g di pastinello
8 cucchiai di olio extravergine di oliva
2 limoni
un grosso pugno di pangrattato
2 spicchi d'aglio
sale e pepe

Il pastinello è una carota selvatica che è molto apprezzata nell'Alta Versilia.

Eliminate le foglie dei pastinelli, lavateli bene, raschiandoli con una spugna per togliere eventuali residui di terra, tagliateli a fettine e metteteli in acqua acidulata col succo di un limone. Scolateli e fateli brasare a fuoco molto dolce con olio e aglio tritato per mezz'ora, unendo poca acqua per volta. Pulite, diliscate e filettate le alicine, quindi disponetene uno strato in una teglia ben unta di olio, salate, pepate, irrorate col succo di mezzo limone, quindi ricopritele coi pastinelli brasati e con un altro strato di acciughe. Cospargete col restante succo di limone, sale e pepe, pangrattato e prezzemolo tritato finemente. Fate cuocere in forno già caldo a 180° per 20 minuti.

Torta di ceci e arselline

Ingredienti per 4 persone:
400 g di farina di ceci
1 kg di arselline
1/2 bicchiere di olio extravergine d'oliva
un ciuffo di prezzemolo
4 spicchi d'aglio
sale e pepe

Lavate e lasciate spurgare le arselline. In una capiente padella mettete l'olio e un trito fine di aglio e prezzemolo, quindi buttatevi le arselline e fatele aprire. Quando saranno aperte, togliete i molluschi dalle conchiglie e filtrate il sughetto di cottura. In una terrina impastate mezzo litro di acqua e la farina di ceci e lasciate riposare per almeno 2 ore. Trascorso questo tempo, unite le arselline e il loro liquido, mescolate, salate e pepate. Ungete una teglia da forno, stendetevi l'impasto e livellatelo bene, salando in superficie. Preriscaldate il forno a 200° e cuocetevi la torta di ceci e arselline per circa mezz'ora, fino a quando vedrete che in superficie si è formata una crosticina dorata.

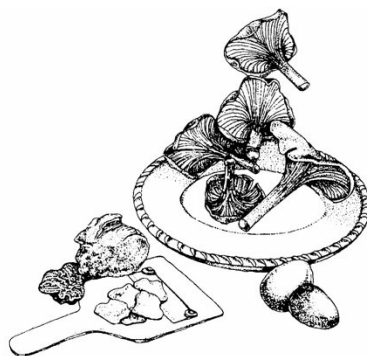
Torta di cipolle, sgombri e lardo di Colonnata

Ingredienti per 4 persone:

Per la pasta:
1 bustina di lievito
250 ml di acqua calda
1 cucchiaio di zucchero sale
750 g di farina

Per il ripieno:
250 g di filetti di sgombro
200 g di lardo di Colonnata

50 g di caprino fresco
1 tuorlo d’uovo
4 cipolle
sale e pepe

Mescolate il lievito, lo zucchero, il sale e la farina con un poco di acqua calda e impastate. Lavorate la pasta per almeno 5 minuti, quindi mettetela in una terrina a lievitare per circa 30 minuti. Con le mani, stendete la pasta all’interno di una teglia da forno unta. Friggete le fettine di lardo di Colonnata tagliate a striscioline fino a farle diventare croccanti, quindi toglietele dal fuoco. Unite le cipolle tritate al fondo di cottura del lardo. Cuocete a fuoco basso, senza farle dorare, per una decina di minuti, mescolando, quindi aggiungete i filetti di sgombro a pezzetti e lasciate cuocere al massimo una decina di minuti, quindi spegnete il fuoco e fate intiepidire. Aggiungete il lardo, il sale e il pepe, mescolate e versate nella teglia sopra alla pasta. Cuocete in forno preriscaldato a 200° per circa 20 minuti. Intanto sbattete il tuorlo con il caprino fresco, sale e pepe. Versatelo sulle cipolle e cuocete ancora per 15 minuti, poi servite subito.

Torta di nasello ai funghi di pineta di San Rossore

Ingredienti per 4-6 persone:
250 g di pasta brisée pronta
6 filetti di nasello
500 g di funghi di pineta

2 bicchieri di Bianco della Maremma
1 cipolla
salsa besciamella
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
un ciuffo di prezzemolo
100 g di pecorino grattugiato
legumi secchi per la tortiera
1 confezione di panna
sale e pepe

Versate in una pentola mezzo litro d'acqua, aggiungete il vino e la cipolla a fettine, portate a ebollizione, cuocete i filetti di nasello a fuoco dolce per 20 minuti, poi scolateli. Filtrate il brodo di pesce e rimettetelo sul fuoco, quindi lasciatelo ridurre. Pulite i funghi, tagliateli a fettine e fateli cuocere per un quarto d'ora con un po'di olio e un trito di prezzemolo. Unite alla besciamella i funghi e il pecorino grattugiato. Salate e pepate e aggiungete la panna. Stendete la pasta brisée in una tortiera unta, riempitela di legumi secchi e cuocetela in forno già caldo per un quarto d'ora a 150°. Toglietela dal forno ed eliminate i legumi. Tritate i filetti di pesce e metteteli sulla pasta, quindi ricopriteli con la besciamella ai funghi. Infornate di nuovo a 180° per circa mezz'ora.

Torta di spinaci e acciughine

Ingredienti per 4 persone:
200 g di pasta brisée
400 g di filetti di acciughine
1 kg di spinaci
legumi secchi
1 confezione di panna
un ciuffo di nepitella
100 g di pecorino grattugiato
1 scalogno
salsa besciamella
sale e pepe

Pulite gli spinaci, lavateli e sbollentateli per 5-6 minuti in poca acqua salata, quindi scolateli, strizzateli e tritateli. Lessate per 5 minuti i filetti di acciughine in acqua salata, quindi scolateli e tritateli. In una pentola unite alla besciamella un trito fine di scalogno e nepitella, sale e pepe. Togliete dal fuoco e lasciate un po'intiepidire, quindi aggiungete il pecorino grattugiato, la panna, gli spinaci e le acciughine. Foderate con la pasta una tortiera unta, mettetevi sopra un foglio di carta da forno e riempitela di legumi secchi. Cuocete in forno preriscaldato a 150° per 15 minuti, quindi toglietela, eliminate sia la carta che i legumi e riempitela con il composto di spinaci e acciughine. Rimettete in forno a 180° e fate cuocere una ventina di minuti.

Torta di trigliette con funghi di Barberino del Mugello

Ingredienti per 4 persone:
500 g di farina
200 g di filetti di triglietta
500 g di funghi porcini di Barberino del Mugello
4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
2 spicchi d'aglio
un ciuffo di prezzemolo
200 g di pancetta coppata
sale e pepe

Impastate la farina ed un po' d'olio e lasciatela riposare per un'ora circa. Pulite i funghi, affettateli e fateli soffriggere con buon olio extravergine, uno spicchio d'aglio finemente tritato e un altro intero. Aggiungete un battuto di prezzemolo e fateli cuocere, aggiustando di sale e pepe, per circa un quarto d'ora, a fuoco basso. Tirate intanto una sfoglia e ponetela sul fondo di una teglia unta d'olio. Sistemate uno strato di fettine di pancetta, uno di filetti di triglietta e al centro ponete i funghi, quindi un altro strato di pancetta e uno di trigliette. Ricoprite con un'altra sfoglia che ungerete d'olio. Aggiustate il bordo,

sigillando con le dita. Infornate a 180° per circa mezz'ora, fino a quando non sarà dorata.

Tortino di patate con le sarde

Ingredienti per 4 persone:
600 g di sarde
1 bicchiere di vino Bianco di Montecucco
300 g di patate
1 bicchiere di olio extravergine di oliva
2 spicchi di aglio
un ciuffo di prezzemolo
sale

Pulite le sarde, svisceratele e togliete la lisca centrale, la coda e la testa. Quindi ponetele in una terrina a insaporirsi per circa mezz'ora con olio, sale e un poco del trito di prezzemolo e aglio. Pelate le patate, tagliatele a fette alte non più di 0,5 cm e disponetene uno strato in una teglia unta abbondantemente d'olio, conditele con il trito rimasto, una spruzzata di vino bianco, olio e sale e adagiatevi sopra le sarde, spruzzando anch'esse di vino bianco e salando leggermente. Infine disponete un ultimo strato di patate e su queste distribuite ancora trito, vino bianco, olio e sale. Ponete in forno caldo a 180° per almeno mezz'ora, finché le patate non saranno ben dorate.

Tortino di verdure, polipo e mozzarella

Ingredienti per 4 persone:
300 g di polipo bollito
100 g di mozzarella
100 g di piselli in barattolo
70 g di pecorino grattugiato
100 g di spinaci

4 uova
100 g di patate
50 g di burro
un pugno di pangrattato
sale e pepe

Lavate bene gli spinaci e metteteli a sbollentate per pochi minuti, quindi scolateli e fateli intiepidire in una terrina. Lessate le patate, poi scolatele, sbucciatele e passatele allo schiacciapatate, quindi lasciate intiepidire anche loro. Frullate assieme i piselli in scatola, il polipo bollito e gli spinaci, quindi uniteli alla purea di patate, amalgamate con le uova, il pecorino, sale e pepe. Imburrate una pirofila da forno e cospargetene il fondo con il pangrattato, quindi riempitela a metà con il composto di verdura e polipo e livellatelo con le mani. Inserite la mozzarella tagliata a dadini, quindi copritela con la restante metà del composto di verdure. Livellate ancora bene con la mano e passate in forno preriscaldato a 180° per mezz’oretta.

Zuppe e minestre

astice

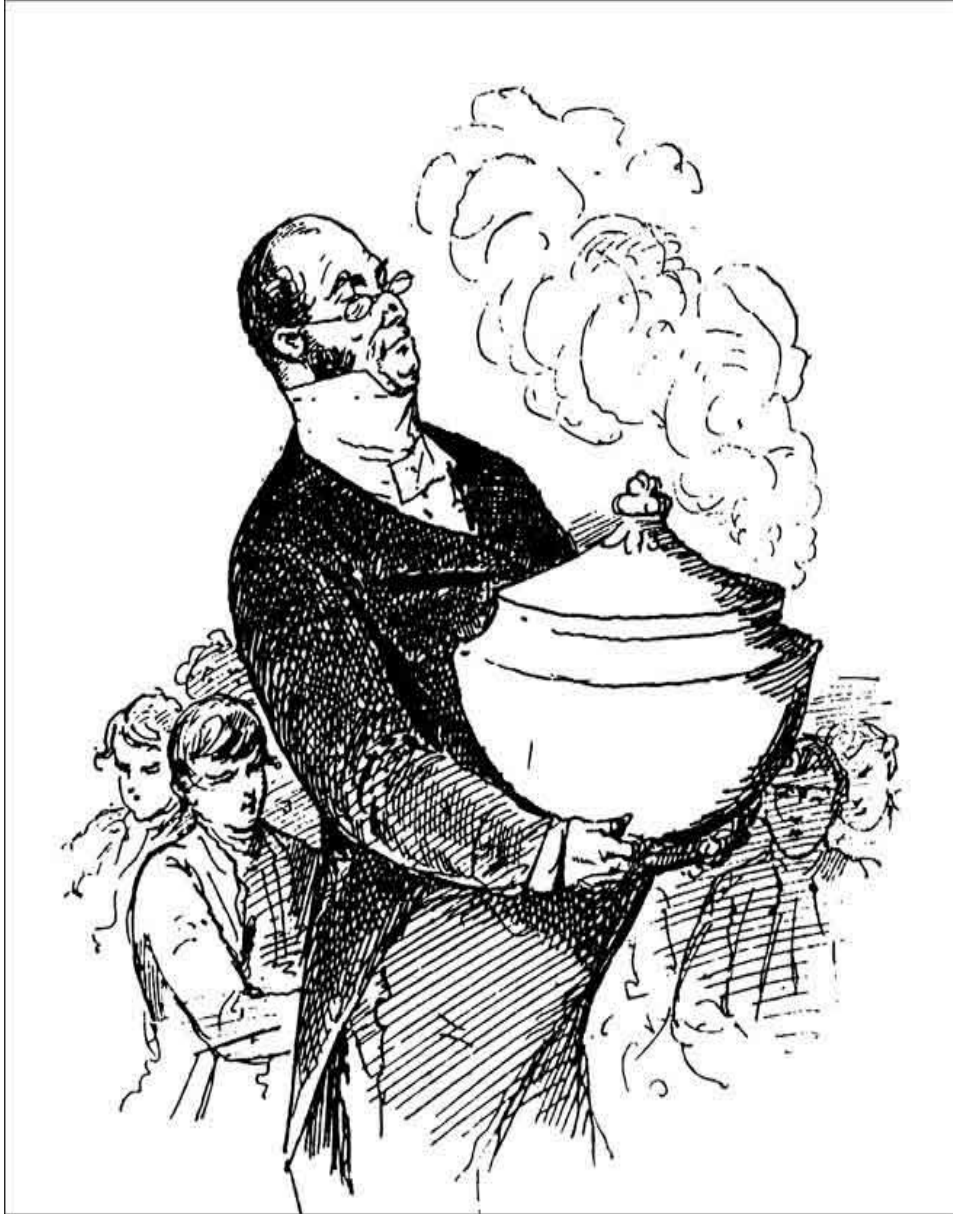
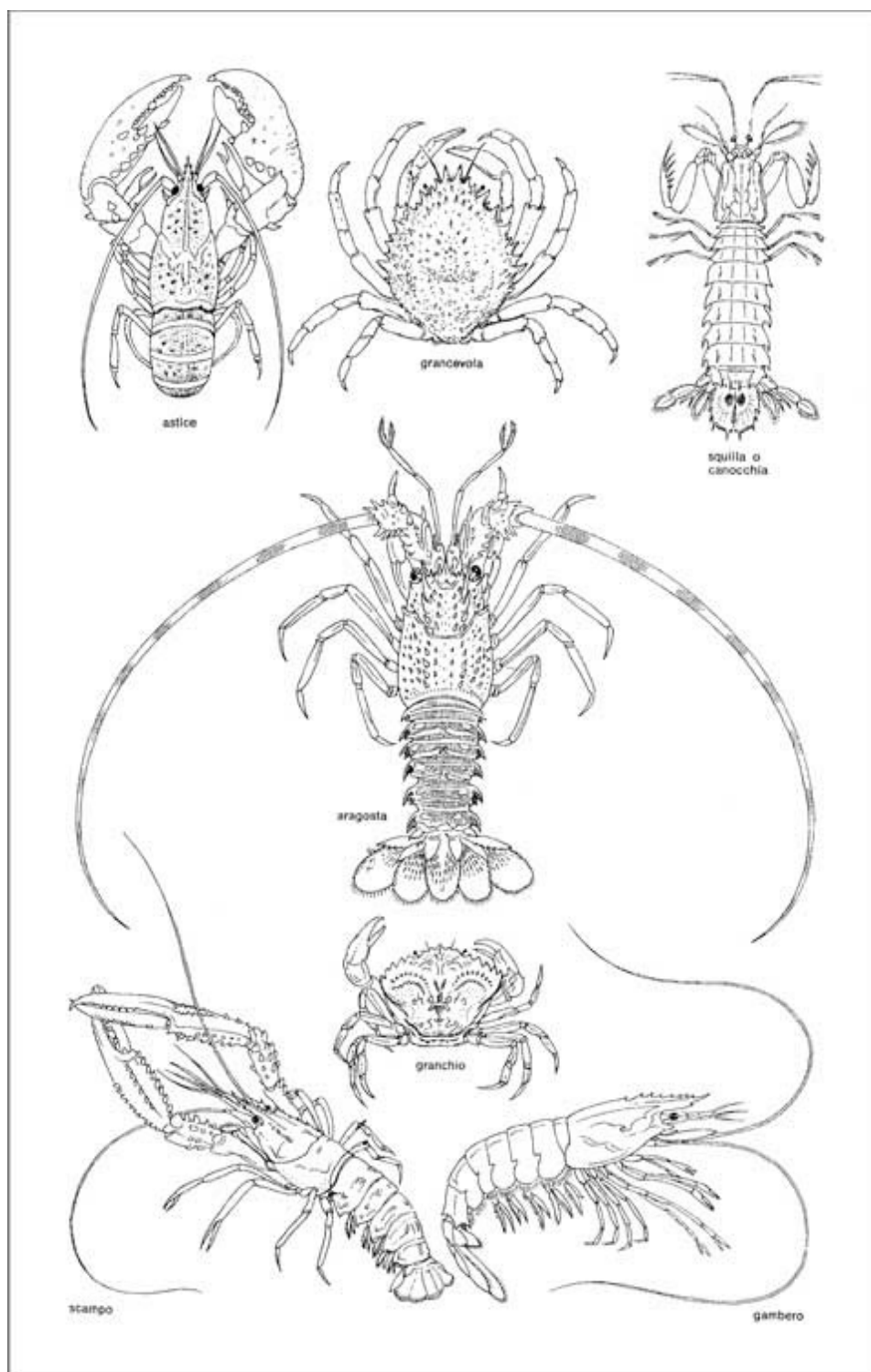
grancevola

squilla o canocchia

aragosta

granchio

scampo

gambero

Acquacotta con le arselline

Ingredienti per 4 persone:
1 kg di arselline
100 g di ceci in barattolo
4 grosse cipolle
100 g di pecorino grattugiato
3 coste di sedano
4 uova
4 pomodori
2 peperoncini piccanti interi
4 fette di pane toscano raffermo
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1/2 l di brodo vegetale
8-10 foglie di bietola
sale e pepe

Tagliate le cipolle a fette sottili, tagliate a rondelle le coste di sedano e fate soffriggere insieme a 2 peperoncini in un po' d'olio con un pizzico di sale. Quando il soffritto sarà dorato unite i pomodori tagliati a dadini. Lasciate cuocere una decina di minuti, poi cominciate ad aggiungere poco a poco il brodo fino a portarlo ad ebollizione. Dopo circa 15 minuti unite le foglie di bietola spezzettate e fate cuocere ancora per qualche minuto. Come ultima cosa unite i ceci. A parte in una padella con un filo d'olio su fiamma viva fate aprire le arselline, ben pulite e lasciate spurgare. Quando saranno aperte togliete i molluschi dalle conchiglie e filtrate il sughetto di cottura. Unite sia il sughetto che i molluschi all'acquacotta in ebollizione.

Sistemate le fette di pane toscano raffermo sul fondo dei singoli piatti e cospargetele con metà del pecorino. Rompete una ad una le uova nel brodo che bolle, facendo attenzione a non rompere il tuorlo, come se fossero uova in camicia. Versate con un mestolo l'acquacotta con le arselline sul pane, aggiungete un uovo per ogni piatto e

cospargete di pecorino e pepe. Fate riposare per qualche minuto prima di servire, in modo che il pane possa assorbire bene il brodo.

Acquacotta maremmana con acciughine

Ingredienti per 4 persone:
400 g di filetti di acciughine
1 kg di bietole
4 acciughe salate
500 g di pomodori freschi
3 cipolle
4 uova
1 costa di sedano
4 fette di pane casereccio
1 carota
50 g di pecorino grattugiato
4 cucchiai di olio extravergine di oliva
sale e peperoncino

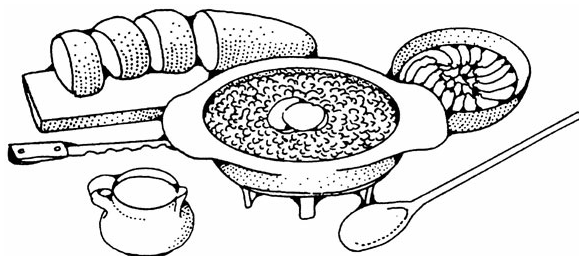
Dissalate le acciughe e tritatele finemente. Fate rosolare nell’olio le cipolle affettate fini, sedano e carota tritati, le acciughe dissalate tritate e un peperoncino a pezzetti.

Aggiungete le bietole tagliate a listarelle e fatele rosolare per una decina di minuti, quindi unite i pomodori a pezzetti e fate cuocere a fuoco lento per circa 20 minuti. Unite i filetti di acciuga e lasciateli disfare a fuoco dolce, sminuzzandoli con i rebbi di una forchetta. Aggiungete 1,5 l di acqua calda, aggiustate di sale e lasciate bollire per altri 20 minuti. Preparate le scodelle mettendo in ciascuna una fetta di pane casereccio abbrustolita, un uovo sbattuto con il pecorino grattugiato, e versatevi sopra l’acquacotta bollente.

Acquapazza alla massese

Ingredienti per 4 persone:
500 g di baccalà
1 peperoncino
300 g di salsiccia
500 g di pomodori pelati
2 aringhe affumicate
4 fette di pane raffermo
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
sale
1 cipolla

Lasciate in ammollo il baccalà per almeno 12 ore, quindi con le mani eliminate la lisca e "stracciatelo". Fate a pezzettini sia l'aringa che le salsicce. Tagliate a fettine la cipolla e mettetela a rosolare nell'olio in un tegame di coccio.

Dopo pochi minuti unite la salsiccia e lasciate dorare. Quando il soffritto avrà preso colore aggiungete sia il baccalà che l'aringa, sale e peperoncino. Fate rosolare bene e unite i pelati. Lasciate evaporare il liquido di vegetazione, infine allungate la zuppa con almeno 1,5 l di acqua. Lasciate bollire circa mezz'ora, quindi disponete le fette di pane nelle singole fondine e ricopritele con l'acquapazza.

Caciucco alla livornese (1ª versione)

Ingredienti per 4-6 persone:
600 g di pesce per zuppa
2 spicchi d'aglio
800 g di palombo
1 bicchiere di Chianti
1 kg di molluschi misti
un ciuffo di prezzemolo
6 cicale di mare
1 l di brodo vegetale
500 g di pomodori
1/2 bicchiere di olio extravergine d'oliva
1 cipolla
4 fette di pane toscano abbrustolito
1 carota
1 peperoncino piccante
1 costa di sedano
sale

Pulite i diversi tipi di pesce, lavate e tritate insieme la cipolla, la carota, il sedano e fateli rosolare in abbondante olio. Non appena la cipolla inizia a imbiondire aggiungete i polipi e le seppie tagliate a pezzetti; fateli soffriggere per pochi minuti, poi irrorateli con un bicchiere di Chianti. Trascorsa circa una decina di minuti, levateli dalla pentola nella quale aggiungerete i pomodori, pelati, privati dei semi e tagliati a dadini, i pesci da zuppa ed eventuali teste di pesce messe da parte durante la pulizia, quindi alzate il fuoco e bagnate con qualche mestolo di brodo.

Dopo 20 minuti di cottura passate il pesce al setaccio e rimettete immediatamente sul fuoco. A questo punto aggiungete al passato i molluschi precedentemente cotti ed allungate con acqua o brodo caldo, salate e aromatizzate con il peperoncino. Trascorsi altri 20 minuti di cottura unite gli ultimi pesci tenuti da parte (le cicale, i calamari ed il palombo) e mantenete il tutto sul fuoco per circa mezz'ora. Poco prima di spegnere unite il prezzemolo tritato.

Fate attenzione che il caciucco risulti piuttosto brodoso e a cottura ultimata servitelo in ciotole in cui avrete sistemato fette di pane ben abbrustolite ed eventualmente sfregate con aglio.

Caciucco alla livornese (2ª versione)

Ingredienti per 4-6 persone:
1 polipo
500 g di pomodori pelati
1 seppia di circa 300 g
1 grossa cipolla
200 g di scorfano
4 spicchi d'aglio
200 g di gallinella di mare
un ciuffo di prezzemolo
200 g di palombo
peperoncino
200 g di gronco
1 bicchiere di vino rosso
200 g di cicale di mare
2 cucchiai di aceto
200 g di granchi
16 fette di pane casereccio toscano
500 g di cozze
sale
1 bicchiere d'olio extravergine d'oliva

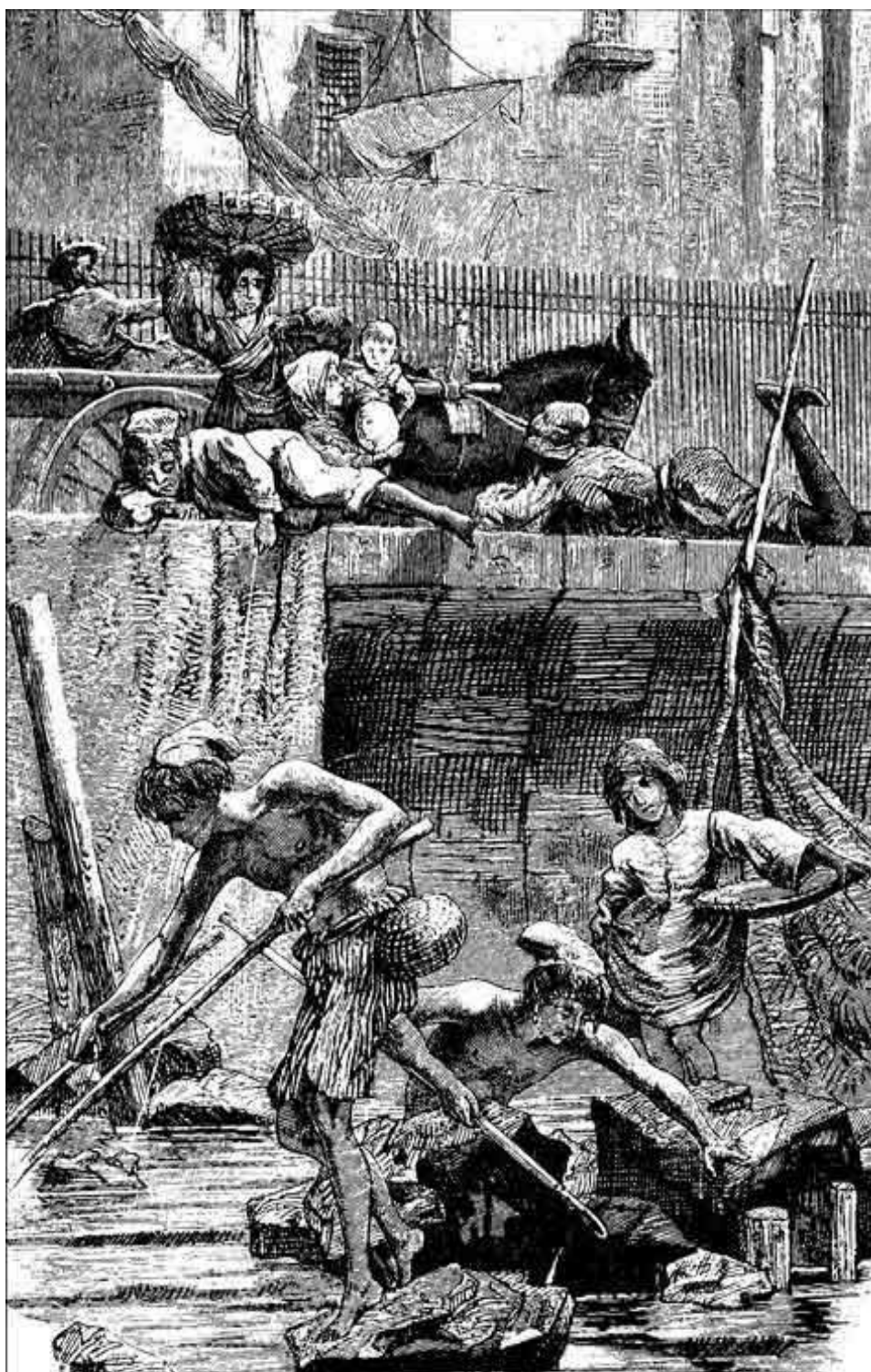
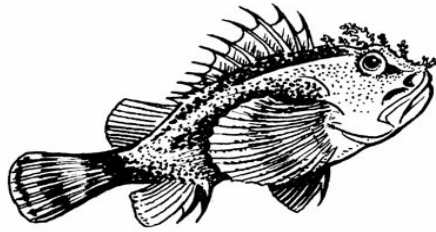
Per il brodo:

500 g di minutaglia di pesce
un ciuffo di prezzemolo
1 cipolla
1 spicchio d’aglio
1 carota
sale
1 costa di sedano

Pulite i pesci, svuotateli e squamateli. Togliete le pinne e le teste e conservatele per il brodo. Dopo avere lavato i pesci dividete i più grandi in 2 o 3 parti. Pulite e raschiate le cozze. Pulite e spellate il polpo e la seppia e tagliateli a striscioline. Ponete i pesci per il brodo in una pentola insieme alle teste tenute da parte e coprite con 2 l di acqua. Aggiungete il prezzemolo, intero, legato in un mazzetto, la carota, il sedano e la cipolla tutti tagliati a pezzetti, e lo spicchio d’aglio intero. Ponete il coperchio sulla pentola e tenete alta la fiamma fino a quando il brodo non bolle, quindi abbassate la fiamma e lasciate cuocere per un’ora.

Scaldate l’olio in una padella ampia e, a fuoco dolce, fatevi imbiondire la cipolla tritata. Tritate il prezzemolo finissimo insieme agli spicchi d’aglio e al peperoncino e, quando la cipolla comincia a prendere colore, unitevi il trito, mescolate e lasciatelo soffriggere per un minuto prima di aggiungere le striscioline di seppie e di polipo, compresi i tentacoli a pezzetti piccoli. Rialzate la fiamma, salate e lasciate asciugare l’acqua, mescolando spesso. Quando i molluschi cominciano a prendere colore bagnate con l’aceto e, appena è sfumato, unite il vino e subito dopo i pomodori pelati sminuzzati con i rebbi di una forchetta.

Ponete il coperchio sulla pentola e proseguite la cottura per circa mezz’ora fino a che seppie e polipi saranno teneri e il sugo si sarà addensato. Nel frattempo passate il brodo di pesce al passaverdura, usando il disco più fine. Rimettetelo nella pentola e fate riprendere l’ebollizione. Mettete le cozze in una padella, coprite con il coperchio e tenetele sul fuoco vivo fino a che saranno tutte aperte. Togliete i molluschi dalle conchiglie e uniteli al sugo di polipo e seppie, assieme al loro liquido di cottura filtrato. Cominciate ad aggiungere il pesce al brodo, iniziando da quello più consistente (cicale di mare, granchi e palombo). Proseguite con scorfani e gallinelle e, a distanza di pochi

minuti, unite anche il grongo e le cozze, lasciando cuocere il pesce per circa un quarto d'ora.

Abbrustolite le fette di pane, strofinatele con l'aglio, accomodatele nei singoli piatti e distribuitevi i pesci, prendendoli delicatamente con una schiumarola. Versate in ogni piatto parte del brodo e servite il caciucco ben caldo.

Caciucco alla povera (1ª versione)

Ingredienti per 4 persone:
2 kg di pesce per zuppa
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
4 fette di pane raffermo
1 peperoncino
2 pomodori maturi
2 spicchi d'aglio
un ciuffo di prezzemolo
sale e pepe

Pulite il pesce, squamatelo e svisceratelo, filettatelo e conservate le teste. In una casseruola fate rosolare aglio e prezzemolo tritati, aggiungete i filetti di pesce e fateli rosolare fino a completa cottura. In una pentola a parte fate lessare in acqua salata le teste per circa mezz'ora, quindi aggiungete il pomodoro a dadini, fate cuocere per un'altra mezz'ora e filtrate il brodo. Aggiungete il brodo di pesce alla casseruola nella quale si trovano i filetti e portatelo a ebollizione.

Abbrustolite le fette di pane, strofinatele con l'aglio, ponetele nei singoli piatti e ricopritele con il cacciucco alla povera, salando, pepando e irrorando il tutto con un filo d'olio a crudo prima di servire.

Caciucco alla povera (2ª versione)

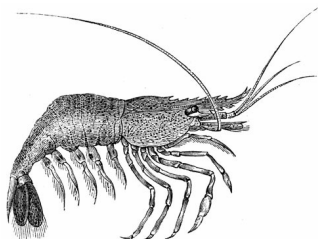
Ingredienti per 4 persone:
1 kg di ritagli di pesce (code, teste, lische)
un ciuffo di prezzemolo
400 g di filetti di pesce azzurro misto
10-15 grani di pepe
1 cipolla
4 fette di pane abbrustolito
1 foglia di alloro
sale e pepe

Fate bollire per 30 minuti in un litro d’acqua la cipolla, la foglia d’alloro, il ciuffo di prezzemolo, i grani di pepe e i ritagli di pesce. Filtrate il brodo e rimettetelo sul fuoco. Portate ancora a ebollizione e cuocetevi per 5 minuti i filetti di pesce azzurro, che sminuzzerete con un cucchiaio di legno. Condite con un po’di prezzemolo tritato, sale e pepe. Ponete nelle singole fondine le fette di pane abbrustolito, irroratele con un filo d’olio a crudo e ricopritele con il caciucco alla povera e una generosa macinata di pepe nero.

Caciucco del nobiluomo

Ingredienti per 4-6 persone:
200 g di gamberetti sgusciati
300 g di code di gamberoni
300 g di totani
300 g di seppie
500 g di cozze
200 g di polpa di spinarolo
200 g di palombo
10 cucchiai di olio extravergine d’oliva
500 g di scampi
4 fette di pane casereccio toscano
200 g di passata di pomodoro
un ciuffo di prezzemolo
7-8 scalogni
2 spicchi di aglio

1/2 l di brodo vegetale
1 peperoncino
sale

Tritate finemente gli scalogni, il prezzemolo, gli spicchi di aglio e fateli imbiondire in abbondante olio di oliva e sale fino a quando il soffritto sarà dorato. Aggiungete poi i gamberi sgusciati e fateli soffriggere per 2-3 minuti. Versate il brodo e le cozze, mescolando finché non si saranno aperte. Toglietele dal fuoco ed eliminatene i gusci. Rimettete sul fuoco fino a quando riprenderà il bollore, quindi aggiungete le code di gamberoni, i totani, le seppie, tutti ben puliti e tagliati a pezzetti, e la polpa di spinarolo e palombo. Lasciate riprendere il bollore e unite la passata di pomodoro assieme a mezzo litro di acqua e al peperoncino. Lasciate cuocere per 20 minuti a fuoco lento. Unite anche gli scampi e lasciate cuocere almeno per altri 20 minuti in modo che la zuppa si addensi un poco. A parte abbrustolite le fette del pane e sfregatele con l'aglio, quindi disponetele sul fondo delle scodelle singole. Sopra al pane versate il caciucco e servite.

Caldaro

Ingredienti per 4 persone:
500 g di patelle
1/2 bicchiere di olio extravergine d'oliva
200 g di seppie
1 bicchiere di Sauvignon di Montescudaio
200 g di polipetti
1 bicchiere di passata di pomodoro
300 g di scorfano

un pizzico di peperoncino piccante in polvere
8-10 cicale di mare
300 g di anguilla
4 fette di pane toscano
2 cipolle
2 spicchi d’aglio
un ciuffo di prezzemolo
sale

Tritate finemente la cipolla e il prezzemolo e metteteli a rosolare nell’olio. Dopo qualche minuto unite le seppioline ben pulite e i polipetti, tutti tagliati a bocconi. Quando avranno preso colore sfumate col vino e lasciatelo in parte evaporare. Condite con sale e peperoncino e aggiungete il pomodoro. Fate cuocere lentamente almeno 40 minuti, quindi unite lo scorfano e l’anguilla, ben puliti e privati delle lische, lasciando cuocere per un’altra mezz’ora. Mano a mano che il liquido si asciuga aggiungete il brodo vegetale. Trascorso questo tempo unite le patelle, lavate e private dei gusci, e per ultimo le cicale di mare. Fate restringere la zuppa.

Tostate il pane, strofinatelo con l’aglio e mettetelo nelle singole scodelle, irrorandolo con un poco di olio a crudo. Ricoprite con la zuppa e servite.

Capogatto di fagioli e castagne con arselline

Ingredienti per 4 persone:
1 kg di arselline
4 cucchiai di olio extravergine di oliva
250 g di fagioli secchi

un rametto di rosmarino
150 g di castagne secche
200 g di guanciale
2 spicchi di aglio
sale e pepe

Fate ammollare separatamente i fagioli e le castagne per una giornata, poi poneteli a bollire per almeno 2 ore in abbondante acqua salata. Tritate l'aglio e il rosmarino e metteteli a soffriggere con l'olio e il guanciale tagliato a dadini. Quando sarà rosolato aggiungete le arselline ben pulite e fatele aprire. Una volta aperte, togliete i molluschi dalle conchiglie e rimetteteli a insaporire nel soffritto per circa 5-6 minuti. Quando il soffritto è pronto aggiungetelo alla pentola dove bollono le castagne e i fagioli, fate insaporire, salate e pepate, ultimate la cottura per almeno una mezz'oretta. Servite con un filo di olio a crudo e abbondante pepe nero macinato al momento.

Carabaccia del pescatore

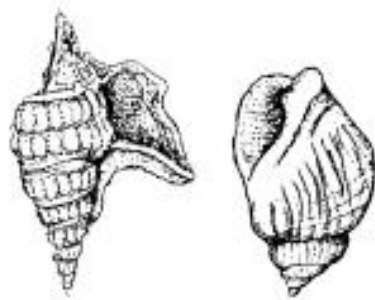
Ingredienti per 4 persone:
500 g di filetti di pesce azzurro
4 fette di pane casereccio
1 carota
1 costa di sedano
10 cucchiai di olio extravergine d'oliva
10 cipolle
1/2 l di brodo vegetale
50 g di pecorino grattugiato
4 uova
sale e pepe nero

Tagliate le cipolle, le carote e il sedano a pezzi piccoli. Mettete il tutto in un tegame con l'olio e il sale, fate cuocere per un'ora a fuoco basso, mescolando spesso e bagnando con un goccio d'acqua se si dovesse seccare troppo. Unite mezzo litro di brodo vegetale e i filetti di

pesce azzurro e fate cuocere ancora una ventina di minuti. Fate friggere nell’olio il pane tagliato a dadini, quindi disponetelo sul fondo dei singoli piatti, versatevi la carabaccia bollente, rompetevi sopra un uovo, cospargete con il pecorino e abbondante pepe nero e aspettate 5 minuti prima di servire.

Ceciata con le chicche e trigliette

Ingredienti per 4 persone:
2 barattoli di ceci
4 cucchiai passata di pomodoro
400 g di filetti di triglietta
2 spicchi d’aglio
500 g di chicche (gnocchetti di patate)
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
un rametto di rosmarino
sale e pepe nero

In una pentola mettete i ceci con il loro liquido di conservazione e un trito fine di aglio e rosmarino. Ponete sul fuoco, mescolate e aggiungete la passata di pomodoro allungata con un bicchiere d’acqua e il sale. Fate insaporire a fuoco lento per 10-15 minuti, quindi togliete con un mestolo la metà dei ceci, frullate il rimanente con un frullatore a immersione e rimettete i ceci interi nella minestra. Nel frattempo fate dorare i filetti di triglietta in una padella con un filo d’olio. Quando saranno ben cotti, aggiungeteli alla minestra. A parte portate a ebollizione una pentola di acqua salata, cuocetevi gli gnocchetti e scolateli con una schiumarola non appena vengono a galla, mettendoli nella ceciata. Fate insaporire per alcuni minuti e servite la ceciata con un filo d’olio a crudo e una macinata di pepe nero.

Ceciata con le conchiglie

Ingredienti per 4 persone:
2 barattoli di ceci
600 g di vongole
2 spicchi d'aglio
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
un rametto di rosmarino
sale e pepe nero
4 cucchiai di passata di pomodoro

In una pentola mettete i ceci con il loro liquido di conservazione e un trito fine di aglio e rosmarino. Ponete sul fuoco, mescolate e aggiungete la passata di pomodoro allungata con un bicchiere d'acqua e il sale. Fate insaporire a fuoco lento per 10-15 minuti, quindi togliete con un mestolo la metà dei ceci, frullate il rimanente con un frullatore a immersione e rimettete i ceci interi nella minestra. Nel frattempo fate aprire le vongole, ben spurgate e lavate, in una padella con un filo d'olio. Quando saranno aperte, estraete i molluschi dalle conchiglie e filtrate il sughetto di cottura. Aggiungete le vongole alla minestra e diluitela con il loro sughetto. Fate insaporire per alcuni minuti e servite la ceciata con un filo d'olio a crudo e una macinata di pepe nero.

Ceciata con le cozze e maltagliati

Ingredienti per 4 persone:
2 barattoli di ceci
700 g di cozze
400 g di maltagliati all'uovo
4 spicchi d'aglio
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
sale e abbondante peperoncino piccante fresco
4 cucchiai di passata di pomodoro

In una pentola mettete i ceci con il loro liquido di conservazione e un trito fine di aglio e peperoncino piccante fresco, a piacere. Ponete sul fuoco, mescolate e aggiungete la passata di pomodoro allungata con un bicchiere d'acqua e il sale. Fate insaporire a fuoco lento per 10-15 minuti, quindi togliete con un mestolo la metà dei ceci, frullate il rimanente con un frullatore a immersione e rimettete i ceci interi nella minestra. Nel frattempo fate aprire le cozze, ben pulite e raschiate, in una padella con un filo d'olio. Quando saranno aperte, estraete i molluschi dalle conchiglie e filtrate il sughetto di cottura. Aggiungete le cozze alla minestra e diluitela con il sughetto di cottura. A parte portate a ebollizione una pentola di acqua salata, cuocetevi i maltagliati all'uovo e scolateli al dente, mettendoli nella ceciata. Fate insaporire per alcuni minuti e servite la ceciata con un filo d'olio a crudo e, a piacere, ancora peperoncino.

Crema di acciughe con fiori di borragine

Ingredienti per 4 persone:
250 g di filetti di acciuga
1/2 l di brodo vegetale
500 g di fiori di borragine
50 g di pecorino grattugiato
4 uova crostini di pane
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
sale e pepe

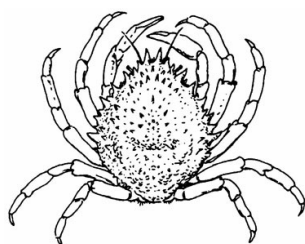
Scaldate il brodo. Pulite accuratamente la borragine, trituratela grossolanamente e fatela rosolare in una casseruola con l'olio, mescolando spesso. Bagnatela con 2 mestoli di brodo, abbassate la fiamma e lasciate cuocere circa mezz'ora, sfumando con altro brodo se necessario. Tagliate i filetti di acciuga a pezzetti e uniteli alla borragine, amalgamate e versate il brodo caldo rimasto. Salate, pepate e lasciate cuocere per 10 minuti, mescolando dolcemente.

In una terrina sbattete i tuorli delle uova, aggiungete un pizzico di pepe e, tolta la crema di acciughe e fiori di borragine, versatela lentamente nella terrina dove sono le uova, quindi frullate il tutto con un frullatore a immersione. Cospargete con il pecorino grattugiato e servite con crostini di pane.

Crema di cavolo nero e arselle

Ingredienti per 4 persone:
500 g di arselle
1 l di brodo vegetale
1 cavolo nero toscano
4 cucchiai di fecola
1 carota
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1 cipolla
50 g di pecorino grattugiato
2 coste di sedano
sale e pepe

Pulite e fate spurgare le arselle, quindi mettetele in una padella con un filo d'olio e ponetele ad aprire sul fuoco. Quando saranno aperte, togliete i molluschi dalle conchiglie e filtrate il sughetto di cottura. Mettete a bollire il cavolo nero ben pulito in una pentola capiente e, quando sarà cotto, passatelo al frullatore fino ad ottenere un purè. A parte scaldate l'olio, fatevi rosolare dolcemente un trito finissimo di sedano, carota e cipolla e, una volta dorato, unitevi le arselle e, lentamente, la fecola, stemperandola con il liquido di cottura delle

arselle e il brodo caldo. Aggiungete la crema di cavolo e il pecorino grattugiato, salate e pepate a piacere, mescolate bene e servite molto caldo. Volendo, si può servire con crostini di pane abbrustoliti.

Crema di porri e femminelle

Ingredienti per 4 persone:
500 g di porri freschi
noce moscata
800 g di granchi
2 patate
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1 confezione di panna
1 limone
50 g di burro
2 tuorli d'uovo
1/2 bicchiere di Bianco di Maremma
4 cucchiai di aceto
sale e pepe
1/2 l di brodo vegetale

Pulite i granchi e fateli bollire per una ventina di minuti, quindi rompete il carapace e togliete la polpa, che triterete grossolanamente. Lavate bene i porri (solo il bianco) e tritateli, ad eccezione di due che affetterete fini. Ponete il brodo sul fuoco, unite tutti i porri, quelli tritati e quelli affettati, e fate bollire finché saranno quasi cotti. Regolate di sale, pepe e noce moscata, unite le patate grattugiate fini, il vino bianco e il burro, quindi lasciate sobbollire.

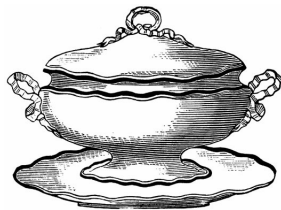
Aggiungete a questo punto, poco alla volta, la panna e la polpa dei granchi, rimestando con cura. Sbattete i tuorli d'uovo con il limone e

mettete da parte. Assaggiate e, se le verdure sono ben cotte, togliete dal fuoco e lasciate raffreddare un poco, poi unite le uova lavorate con il succo del limone e amalgamate bene con la frusta. Irrorate con l'aceto prima di servire.

Minestra d'orzo ai frutti di mare

Ingredienti per 4 persone:
150 g di orzo perlato
10-12 ricci di mare
4 gamberoni
1 cipolla grossa
4 scamponi
1 carota
8 gamberetti
2 coste di sedano
4 granchi
4 spicchi d'aglio
8 cicale di mare
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
2 manciate di vongole
1 bicchiere di cognac
2 manciate di cozze
sale e pepe
2 manciate di cannolicchi

Pulite accuratamente i gamberoni, gli scamponi, i gamberetti, i granchi, le cicale di mare, la polpa dei ricci, le vongole, le cozze e i cannolicchi, metteteli in una casseruola con abbondante acqua salata e portate lentamente a ebollizione. In una casseruola fate soffriggere la cipolla, la carota, l'aglio e il sedano, tutti tritati finemente, con abbondante olio. Quando il soffritto sarà pronto abbassate il fuoco al minimo e incorporatevi la polpa dei ricci. Scolate i crostacei e i molluschi, filtrando il brodo di cottura. Sgusciate i molluschi, aprite il carapace dei crostacei per estrarne la polpa, poi passate tutto al

frullatore. Ponete il passato nella casseruola dove si trova il soffritto e aggiungete il brodo di cottura filtrato e l’orzo. Salate e pepate, o se preferite aggiungete un po’ di peperoncino piccante, mescolate bene e fate bollire per 25-30 minuti, fino a quando l’orzo sarà morbido. Servite la minestra caldissima.

Minestra d’orzo al rosmarino e trigliette

Ingredienti per 4 persone:
200 g di orzo perlato
2-3 rametti di rosmarino 400 g di filetti di triglia
1 confezione di panna
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
sale e pepe
1 l di brodo vegetale

In una pentola ponete l’orzo e fatelo cuocere con il brodo caldo. Lasciate cuocere a fuoco dolcissimo per 25-30 minuti. Fate dorare nell’olio ben caldo i filetti di triglia, sminuzzandoli un poco con i rebbi di una forchetta, e insaporiteli con il sale e il pepe. Aggiungete la panna e un trito finissimo di rosmarino fresco. Unite il composto di triglie alla minestra d’orzo, mescolate e servite.

Minestra della sciorna con pescetti

Ingredienti per 4 persone:
400 g di fagioli rossi
1 carota
400 g di filetti di pesce azzurro misto
1 costa di sedano
1 cipolla rossa + 1 cipolla bianca
3 cucchiai di salsa di pomodoro
un ciuffo di salvia
1 uovo
5 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
300 g di farina bianca
2 spicchi d'aglio sale
100 g di lardo di Colonnata

Cuocete i fagioli insieme alle foglie di salvia e alla cipolla rossa tagliata grossolanamente a fette. Salate e passate i fagioli in un passaverdura, assieme al brodo di cottura. Tritate finemente la cipolla bianca, l'aglio, il lardo, la carota e il sedano e fateli soffriggere nell'olio con il pomodoro.

Dopo 15 minuti di cottura passate il composto al passaverdura e versatelo nel brodo di fagioli già in ebollizione. Tagliate a pezzetti i filetti di pesce e fateli cuocere per una decina di minuti nel brodo di fagioli. Intanto impastate la farina con l'uovo sbattuto e cuocete nel brodo dei fagioli le briciole che vi resteranno tra le mani. Servite con un filo d'olio crudo e un pizzico di pepe.

Minestra di ceci e tagliolini con briciole di triglia

Ingredienti per 4 persone:
200 g di ceci secchi

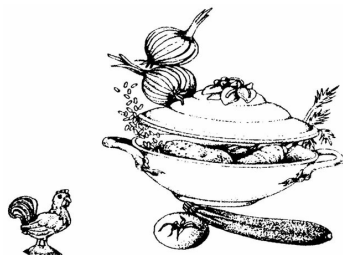
un rametto di rosmarino
200 g di tagliolini all’uovo
4 cucchiai di conserva di pomodoro
200 g di filetti di triglia
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
1 spicchio d’aglio
sale e pepe

Ammollate i ceci in acqua tiepida per 24 ore, poi scolateli e cuoceteli in un litro abbondante d’acqua salata, quindi mettete in un tegamino un po’ d’olio, il rametto di rosmarino e lo spicchio d’aglio tritati. Appena l’aglio avrà preso colore, unite la conserva di pomodoro stemperata in mezzo bicchiere d’acqua calda. Passate al frullatore circa la metà dei ceci e rimetteteli nella pentola, aggiungete il sughetto e aggiustate di sale e pepe. Portate a bollore e cuocete i tagliolini. Nel frattempo scaldate l’olio rimasto in una padellina e fate friggere a temperatura molto elevata i filetti di triglia grossolanamente triturati fino a quando saranno ben abbrustoliti. Scolateli con una schiumarola, uniteli alla minestra di ceci e tagliolini, mescolate e servite subito.

Minestra di farro con le ricciole

Ingredienti per 4 persone:
500 g di filetti di ricciola
2 coste di sedano
4 pugni abbondanti di farro della Garfagnana
1 carota
4 cucchiai di salsa di pomodoro
1 cipolla
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
1 spicchio d’aglio
50 g di pecorino grattugiato
un ciuffo di prezzemolo
sale e pepe

Ammollare il farro per una notte.

Fate a pezzi piccoli i filetti di ricciola e metteteli a soffriggere in un trito di aglio, cipolla, prezzemolo, sedano, carota in olio, e quando sarà tutto ben rosolato aggiungete la salsa di pomodoro. Allungate con acqua e passate tutto al frullatore. In questo sugo fate cuocere il farro per circa un'ora, tenendolo bene asciutto. Aggiungete al momento di servire un filo di olio a crudo, sale, pepe nero e il pecorino.

Minestra di orzo e nasellini

Ingredienti per 4 persone:
600 g di filetti di nasellino
un ciuffo di prezzemolo
4 pugni di orzo perlato
1 foglia di lauro
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1 confezione di panna
2 cipolle
5-6 grani di pepe
1 spicchio d'aglio
50 g di pecorino grattugiato
1 carota
1 bicchiere di Bianco della Maremma
2 coste di sedano
sale e pepe

Cuocete i filetti di nasellino in poca acqua con la carota, il prezzemolo, una cipolla, l'aglio, la foglia di lauro, il sedano, i grani di pepe e il sale per 5-10 minuti, quindi scolateli. Imbiondite l'altra cipolla tritata con la metà dell'olio e aggiungete l'orzo. Fate saltare per

qualche minuto, quindi unite il vino bianco e lasciate evaporare quasi completamente continuando a mescolare. Aggiungete poco alla volta il liquido di cottura del pesce, filtrato e mantenuto bollente, mescolando di tanto in tanto. A parte insaporite il pesce con il rimanente olio e aggiungete la panna. Scaldate senza lasciar bollire e versate sull’orzo ancora al dente. Terminate la cottura amalgamando il tutto delicatamente e condite con il pecorino. Mescolate e servite.

Minestra di pane e occhiatine

Ingredienti per 4 persone:
8 fette di pane toscano raffermo
1 cucchiaio di conserva di pomodoro
400 g di filetti di occhiata
1 bicchiere di olio extravergine d’oliva
150 g di carote
1 cipolla
1 costa di sedano
2 spicchi d’aglio
300 g di patate
sale e pepe nero

In un tegame fate rosolare nell’olio l’aglio e la cipolla tritati fino a quando saranno dorati, quindi aggiungete la conserva di pomodoro diluita in un bicchiere d’acqua, le carote, il sedano e le patate tagliate a pezzetti. Insaporite con il sale e il pepe e lasciate cuocere per circa un’ora a fuoco lento con il coperchio sulla pentola. Aggiungete i filetti di occhiata e lasciate cuocere per altri 10 minuti. Disponete il pane raffermo nelle singole fondine e ricopritelo con la minestra di occhiate. Prima di servire condite con un filo d’olio a crudo e un’abbondante macinata di pepe nero.

Minestra di patate, sugarelli e aglio

Ingredienti per 4 persone:
4 patate
1 l abbondante di brodo vegetale
400 g di filetti di sugarelli
4 fette di pane casereccio
5 spicchi d'aglio
un ciuffo di prezzemolo
50 g di pecorino grattugiato
sale e pepe
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva

Mettete l'aglio tritato in una casseruola con l'olio e fatelo appassire per 5 minuti, a fuoco lento.

Pelate le patate e tagliatele a dadini piccoli piccoli, quindi unitele all'aglio per farle insaporire. Mescolate e continuate a cuocere per circa 10 minuti. Aggiungete i filetti di sugarello a pezzetti e cuocete ancora altri 10 minuti. Versatevi sopra il brodo, portatelo ad ebollizione, aggiustatelo di sale e lasciatelo cuocere per circa un'ora.

Pochi minuti prima di servire in tavola aggiungete alla zuppa la metà del formaggio pecorino e rimescolate. Disponete nelle scodelle le fette di pane, che avrete fatto leggermente tostare nel forno, versatevi sopra la zuppa e cospargete ancora con formaggio e con prezzemolo tritato finemente. Servite subito.

Minestra di riso e salpa

Ingredienti per 4 persone:
250 g di riso
un ciuffo di prezzemolo
200 g di filetti di salpa
1 barattolo di pomodori pelati
una noce di burro
1 l di brodo vegetale

8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
50 g di pecorino grattugiato
1 limone
sale e pepe nero
1 cipolla

In una casseruola, fate rosolare nell’olio a fuoco dolce la cipolla tritata, e quando sarà imbiondita unite i filetti di salpa e cuocete a fuoco moderato.

Aggiungete i pelati schiacciati, lasciate insaporire per un paio di minuti e bagnate il tutto con un litro di brodo. Fate prendere il bollore, unite il riso, portate a cottura a fuoco abbastanza sostenuto, se necessario aggiungendo poca acqua. Quando il riso sarà cotto spegnete il fuoco. Mantecatelo con il burro, poi cospargete con il prezzemolo tritato, il pecorino, sale e pepe nero macinato al momento.

Minestra povera di triglie e orzo

Ingredienti per 4 persone:
200 g di orzo perlato
un ciuffo di basilico
500 g di triglie
1/2 bicchiere di Bianco della Maremma
4 spicchi d’aglio
4 cucchiai di olio extravergine di oliva
4 pomodori maturi
sale e pepe
un pugno di capperi salati

Lavate bene, sviscerate e filettate le triglie, poi lasciatele riposare su una salvietta. Prendete una casseruola e mettete a soffriggere nell’olio l’aglio con i capperi.

Dopo circa 5 minuti aggiungete il vino e lasciate evaporare, poi strizzate con le mani i pomodori maturi fino a spappolarli e uniteli al composto, mescolando continuamente, fino a quando non sarà

evaporata la loro acqua. A questo punto unite il pesce, lasciatelo rosolare, poi coprite il tutto con acqua salata che avrete preriscaldato e lasciate bollire dolcemente assieme all'orzo per circa un'ora. Salate e pepate a piacere. Servite la zuppa nelle scodelle, cospargendola con il basilico tritato finemente.

Minestrone di farro, patate e fagioli con arselline

Ingredienti per 4 persone:
400 g di fagioli borlotti
1 costa di sedano
200 g di farro della Garfagnana
2 spicchi d'aglio
400 g di patate un ciuffo di basilico
1 kg di arselline
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1 carota
1 cipolla
sale

La sera precedente la preparazione mettete in ammollo il farro ed i fagio
li. In una pentola capiente bollite in acqua fredda e salata i fagioli, la carota, le patate ed il sedano, tutti tagliati a tocchetti. A parte fate un soffritto con l'olio, la cipolla, il basilico e l'aglio tritati, sale e pepe.

Unite le arselline ben spurgate e fatele aprire, quindi togliete i molluschi dalle conchiglie e rimettete nel soffritto, alzando il fuoco perché evapori un po' l'acqua emessa dai molluschi.

Unite il soffritto al minestrone. Aggiungete al minestrone il farro, che avrete fatto bollire per circa 50 minuti e scolato, condite con un filo d'olio a crudo e servite subito.

Minestrone di riso e verdure con seppioline

Ingredienti per 4 persone:
200 g di riso
4 zucchine
400 g di seppioline
2 patate
2 mazzi di bietola
un ciuffo di basilico fresco
200 g di fagioli cannellini secchi
100 g di fagiolini
1 cipolla
un cucchiaio di concentrato di pomodoro
2 spicchi d'aglio
1 l di brodo vegetale
1 costa di sedano
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
4 carote
sale e pepe

Mettete in ammollo i fagioli la sera prima in una pentola con 1 l di acqua fredda, poi portateli ad ebollizione e teli cuocere per circa 2 ore e mezzo. In un'altra pentola fate rosolare nell'olio la cipolla e l'aglio tritati e, quando saranno dorati, aggiungete le verdure tagliate in piccoli pezzi e il concentrato di pomodoro.

Fate cuocere a fuoco vivo, aggiungendo mano a mano il brodo per mantenere il livello del liquido, senza far asciugare troppo il minestrone. Ultimata la cottura delle verdure aggiungete i fagioli ed il riso. A parte, in una padella, fate rosolare a fuoco dolce in un po' di olio le seppioline, ben pulite e tagliate ad anelli sottili, controllando con i rebbi di una forchetta quando saranno morbide.

Durante la cottura del minestrone, continuate a regolare con il brodo.

Quando il riso sarà al dente, spegnete il fuoco e lasciate riposare. Unite le seppioline, condite con un filo di olio extravergine di oliva a crudo, sale ed una macinata di pepe nero.

Ribollita al sapore di mare

Ingredienti per 4-6 persone:
400 g di filetti di pesce azzurro misto
2 spicchi d'aglio
1 cavolo nero
200 g di piselli del Mugello
un mazzetto di bietola
500 g di fagioli bastardoni
2 zucchini lunghi fiorentini
8 fette di pane toscano
4 patate olio extravergine d'oliva q.b.
3 carote

Per il soffritto:
1 cipolla rossa
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
100 g di pancetta (rigatino salato)
2 coste di sedano
2 porri
1 barattolo di pomodori pelati
2 spicchi d'aglio
sale e pepe

un ciuffo di prezzemolo

Preparate un soffritto con un battuto di pancetta, la cipolla, l'aglio, il bianco dei porri, sedano, prezzemolo e mettetelo a rosolare nell'olio fino a quando sarà dorato. Unite i pomodori e sminuzzateli con i rebbi di una forchetta, quindi fate cuocere nel sughetto i filetti di pesce per una ventina di minuti, mescolando, salando e pepando.

In una pentola portate a ebollizione un paio di litri di acqua e aggiungetevi le verdure ben pulite e tagliate a pezzetti, lasciandole cuocere piano per almeno 2 ore. Trascorso questo tempo unite il soffritto con il pesce, mescolate e fate insaporire ancora una ventina di minuti. Abbrustolite le fette di pane toscano, unitelo alle verdure e lasciate bollire ancora un poco. Spegnete il fuoco e lasciate raffreddare. Prima di servire portate nuovamente a ebollizione la ribollita, irroratela a crudo con un filo di olio extravergine d'oliva e servite.

Zuppa del nonno alla gigliese

Ingredienti per 4 persone:
500 g di fagioli cannellini secchi
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
500 g di filetti di pesce azzurro misto
1 cucchiaio di aceto
4 fette di pane toscano raffermo
peperoncino piccante
1 cipolla
sale e pepe nero

Ammollate i fagioli cannellini secchi il giorno precedente, quindi bolliteli fino a quando sentirete con i rebbi di una forchetta che sono morbidi. In una padella fate soffriggere nell'olio la cipolla tritata e, quando sarà dorata, unite i filetti di pesce, sfumateli con un cucchiaio di aceto e lasciateli cuocere per 10 minuti. Poi aggiungete il soffritto ai fagioli e mescolate, insaporendo con sale e peperoncino a piacere.

Nel frattempo fate tostare il pane raffermo, disponete le fette nei singoli piatti, versatevi sopra la zuppa, condite con un filo d'olio a crudo ed una spolverata di pepe nero macinato al momento.

Zuppa di cavolo, fagioli e pesciolini

Ingredienti per 4 persone:
300 g di fagioli borlotti
1 carota
500 g di pesciolini misti
1 costa di sedano
300 g di cavolo nero
1 peperoncino
2 patate novelle
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
4 fette di pane toscano
un ciuffo di timo
2 spicchi d'aglio
un ciuffo di prezzemolo
1 cipolla
sale e pepe nero

Fate cuocere i fagioli in circa 3 l di acqua fredda e quando saranno cotti passateli nel passaverdura, lasciandone alcuni interi.

A parte tritate la cipolla, l'aglio, la carota, il sedano e il peperoncino e fate rosolare il tutto in olio extravergine di oliva a fuoco moderato. Aggiungete il cavolo nero tagliato a listarelle e le patate pelate e tagliate a tocchetti; rosolate brevemente, quindi insaporite con il sale e il pepe e lasciate cuocere col coperchio per alcuni minuti, sfumando eventualmente con un goccio d'acqua. Aggiungete i pesciolini ben puliti e il brodo di fagioli. Lasciate cuocere ancora una ventina di minuti, unite i fagioli interi e un trito di prezzemolo e timo.

Abbrustolite le fette di pane, sfregatele con l'aglio e riponetele nei singoli piatti fondi. Versatevi sopra la zuppa calda e condite con un filo di olio a crudo e una macinata di pepe nero.

Zuppa di funghi e pesciolini alla massese

Ingredienti per 4 persone:
600 g di funghi misti
1 cipolla
400 g di filetti di pesce azzurro misto
1/2 l di brodo vegetale
8 fette di pane toscano
100 g di pecorino grattugiato
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
sale e pepe nero
un ciuffo di prezzemolo

Tagliate i funghi ben puliti a fettine. Tagliate a fette sottili la cipolla e fatela soffriggere con l'olio. Prima che prenda colore, aggiungete i funghi. Dopo averli fatti insaporire, bagnate con il brodo, aggiungendo un mestolo per volta, lasciandolo parzialmente ritirare e ripetendo l'operazione, per circa 20 minuti. Unite i filetti di pesce azzurro, ancora brodo, mettete il coperchio e lasciate cuocere una ventina di minuti.

Friggete 8 fette di pane toscano sciocco (senza sale) nell'olio d'oliva, e appena tolte dalla padella passatele nel pecorino grattugiato, comprimendo con le mani per farlo aderire bene, quindi disponetele nelle singole fondine. Versate la zuppa sopra le fette di pane, completate con un filo di olio a crudo, una spolverata di prezzemolo tritato e pepe nero macinato al momento.

Zuppa di gallinella di mare

Ingredienti per 4 persone:
1 gallinella di mare da circa
1 kg 3 acciughe salate
2 cipolle
una manciata di olive verdi denocciolate
2 coste di sedano
un pugno di capperi salati
1 carota
1 bicchiere di Monteregio bianco di Massa Marittima
un ciuffo di prezzemolo
2 spicchi d'aglio
8 cucchiai di olio extravergine di oliva
4 pomodori maturi
sale e pepe

Mettete in una pentola con acqua fredda salata la gallinella ben pulita e sviscerata con una costa di sedano, la carota e una cipolla, portate a ebollizione e cuocete per circa mezz'ora. Scolatela conservando il brodo di cottura, togliete spine e pelle e mettetela da parte in una ciotola. In un tegame preparate un soffritto di cipolla e sedano, aggiungetevi un trito di prezzemolo, aglio, capperi, olive e acciughe salate, rosolate e completate con i pomodori maturi a pezzi. Mettete nel tegame la gallinella e innaffiate con il vino bianco; quando questo è evaporato salate, pepate, aggiungete il brodo in cui è stato cotto il pesce, che avrete filtrato, e lasciate insaporire per dieci minuti circa.

Zuppa di orzo ed ortiche con bricioline di ricciola

Ingredienti per 4 persone:
100 g di orzo perlato
un rametto di rosmarino
400 g di ortiche
50 g di pancetta (o rigatino)
200 g di filetti di ricciola
1 cipolla
1 bicchiere di olio extravergine d’oliva
sale e pepe nero
1 l di brodo vegetale

Fate cuocere l'orzo perlato per 20 minuti nel brodo, salato e aromatizzato con un rametto di rosmarino. Tritate le ortiche e fatele rosolare in una padella con un filo di olio. Quando saranno appassite, unitele all'orzo che bolle. Rosolate nella stessa padella, aggiungendo un po' di olio, la pancetta, tagliata a tocchetti minuscoli, e una cipolla tritata fine, a fiamma vivace, per 5 minuti. Quando saranno dorate unitele alla zuppa di orzo, che deve risultare abbastanza densa; nel caso non lo fosse, alzate il fuoco per addensarla. Nella stessa padella mettete un poco di olio, portatelo a temperatura e friggete la ricciola,

triturata grossolanamente, fino a quando sarà abbrustolita e croccante. Aggiungetela all'ultimo momento alla zuppa di orzo e ortiche, condite con un filo di olio a crudo e una macinata di pepe nero.

Zuppa di pescatrice con pisellini

Ingredienti per 4 persone:
800 g di pescatrice già pulita e spellata
1 cipolla
1 barattolo di pisellini
4 cucchiai di olio extravergine di oliva
un ciuffo di prezzemolo
100 g di farina
un ciuffo di basilico
4 fette di pane casereccio abbrustolito
un ciuffo di nepitella
1 l di brodo vegetale
2 spicchi d'aglio
sale e pepe bianco

Tagliate la pescatrice a pezzetti, togliendo ogni lisca, in modo che sia perfettamente pulita. In un tegame mettete l'olio e un trito di aglio, cipolla, basilico, prezzemolo e nepitella e fateli rosolare per 5 minuti. Quindi aggiungete i pezzetti di pesce leggermente infarinati, salate, pepate e mescolate. Unite il brodo e i pisellini precedentemente scolati dal loro liquido. Lasciate cuocere per una ventina di minuti e servite la zuppa con le fette di pane tostato sfregate di aglio.

Zuppa di pesce con maccheroncini

Ingredienti per 4 persone:
400 g di nasello pulito
4 cucchiai di passata di pomodoro
200 g di maccheroncini
1 peperoncino
2 spicchi d’aglio
2 patate un ciuffo di prezzemolo
1/2 l di brodo vegetale
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
1/2 bicchiere di Bianco di Lucca
sale

Soffriggete l’aglio tritato con il peperoncino e il sale in un poco di olio, aggiungete il pesce e fatelo rosolare appena, quindi salate e sfumate con il vino bianco. Aggiungete la passata di pomodoro e le patate tagliate a dadini piccoli e lasciate cuocere coperto per 10 minuti.

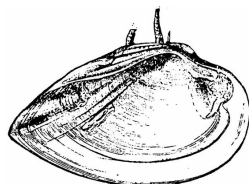
Frullate il tutto e diluite con il brodo. Portate a ebollizione e cuocetevi i maccheroncini. Prima di servire aggiungete il prezzemolo tritato e un filo di olio a crudo.

Zuppa di salpa, erbi e porro

Ingredienti per 4 persone:
250 g di erbe spontanee (erbi)
un ciuffo di prezzemolo
250 g di filetti di salpa
150 g di porri
1 l di brodo vegetale
il succo di 1 limone
4 cucchiai di olio extravergine d’oliva
sale

Portate a ebollizione il brodo in una pentola capiente. Aggiungete le

erbe di campo, ben pulite e tritate grossolanamente, e i porri (anche un poco della parte verde) tagliati a rondelle sottili e fate bollire per circa un'ora. Unite i filetti di salpa e il succo di limone, sale e pepe e fate cuocere ancora una mezz'oretta.

Servite nelle fondine individuali con un filo di olio a crudo e prezzemolo tritato.

Zuppa di vongole

Ingredienti per 4 persone:
1 kg di vongole
1 bicchiere di Vernaccia di San Gimignano
1/2 l di brodo vegetale
1 barattolo di pomodori pelati
4 cucchiai di olio extravergine di oliva
4 fette di pane tostato
1 spicchio d'aglio
un pizzico di peperoncino
un ciuffo di prezzemolo
sale

Fate soffriggere in una padella a bordi alti l'olio d'oliva, l'aglio e il prezzemolo tritati e il peperoncino. Aggiungetevi poco dopo il pomodoro e aggiustate di sale. Fate cuocere per 15-20 minuti, sfumando con il vino. Nel frattempo fate aprire al vapore le vongole e tostate le fette di pane sulla griglia. Aggiungete le vongole al sugo assieme al loro fondo di cottura filtrato e al brodo e fate cuocere per altri 10 minuti, condendo con altro prezzemolo.

Disponete nei piatti le fette di pane tostato e versatevi sopra la zuppa di vongole. Spolverate ancora di peperoncino e aggiungetevi un filo di olio d'oliva a crudo.

Zuppa di vongole, cozze e telline

Ingredienti per 4 persone:
500 g di vongole
4 fette di pane toscano tostato
500 g di cozze
2 spicchi d'aglio
500 g di telline
1 l di brodo vegetale
10 cucchiai di olio extravergine di oliva
sale e peperoncino piccante
un ciuffo di prezzemolo

Fate aprire in padella con un filo di olio le vongole, le cozze e le telline, ben raschiate, spurgate e pulite. Togliete i molluschi dalle conchiglie e filtrate il sughetto di cottura. Tostate le fette di pane sulla griglia. Aggiungete le vongole e le altre conchiglie al brodo, che avrete portato a ebollizione, e fate cuocere per 10 minuti. Disponete nei piatti le fette di pane tostato sfregato con aglio e versatevi sopra la zuppa di vongole, cozze e telline. Spolverate di peperoncino a piacere e prezzemolo tritato e aggiungetevi un filo di olio d'oliva crudo.

Zuppa gratinata di pesce e porri

Ingredienti per 4 persone:
3 porri
30 g di burro
4 patate
8 fette di pane toscano
250 g di filetti di pesce misto
50 g di pecorino grattugiato
1/2 l di brodo vegetale

sale e pepe

Pulite bene i porri e affettate molto sottilmente la sola parte bianca. Scaldate il burro in una casseruola a fondo spesso e fatevi appassire i porri per 20 minuti a fuoco basso. Nel frattempo, sbucciate le patate e tagliatele a dadini. Trascorsi i 20 minuti, gettate le patate tagliate a dadini molto piccoli nella casseruola, salate, pepate e coprite con il brodo. Lasciate sobbollire per 20 minuti, quindi aggiungete i filetti di pesce sminuzzati e fate bollire ancora 15-20 minuti, poi spegnete il fuoco. Mettete le fette di pane in una teglia da forno dai bordi alti, ricopritele con la zuppa di pesce e porri, cospargetela col pecorino e fatela gratinare sotto il grill del forno prima di servire.

Zuppa maremmana di ricotta e scampetti

Ingredienti per 4 persone:
400 g di scampetti
400 g di ricotta maremmana
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
4 fette di pane casalingo
1 cipolla bianca
100 g di pecorino stagionato
1 l di brodo vegetale
sale e pepe nero

In un tegame scaldate l’olio e fate rosolare la cipolla tritata fine. Appena incomincia a soffriggere abbassate il fuoco, coprite il tegame con il coperchio e fate appassire. Salate e pepate, mescolate, aggiungete la ricotta e fatela rosolare fino a quando ha preso colore. Allungate il tutto col brodo e portate a ebollizione. Sgusciate gli scampetti e aggiungeteli alla zuppa, lasciandoli cuocere non più di 5 minuti. Tostate le fette di pane, adagiatele nelle singole fondine, versatevi sopra la zuppa e spolverizzate con pecorino stagionato, irrorando con un filo di olio a crudo e una macinata di pepe nero prima di servire.

Zuppa povera con funghi e arselline

Ingredienti per 4 persone:
600 g di funghi misti
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
1 kg di arselline

un rametto di rosmarino
1 cipolla rossa
1/2 l di brodo vegetale
2 spicchi d'aglio
8 fette di pane toscano
1 carota
sale e pepe
1 costa di sedano

Tritate la cipolla rossa, la carota, la costa di sedano, un rametto di rosmarino e fate rosolare nell'olio con sale e pepe. Aggiungete i funghi tagliati a fettine e lasciate cuocere dolcemente in modo che evapori l'acqua di vegetazione. Unite il brodo e portate a ebollizione. A parte in una padella con un filo di olio fate aprire le arselline, ben spurgate. Una volta aperte, togliete i molluschi dalle conchiglie e filtrate il sughetto di cottura. Aggiungete arselline e sughetto alla zuppa.

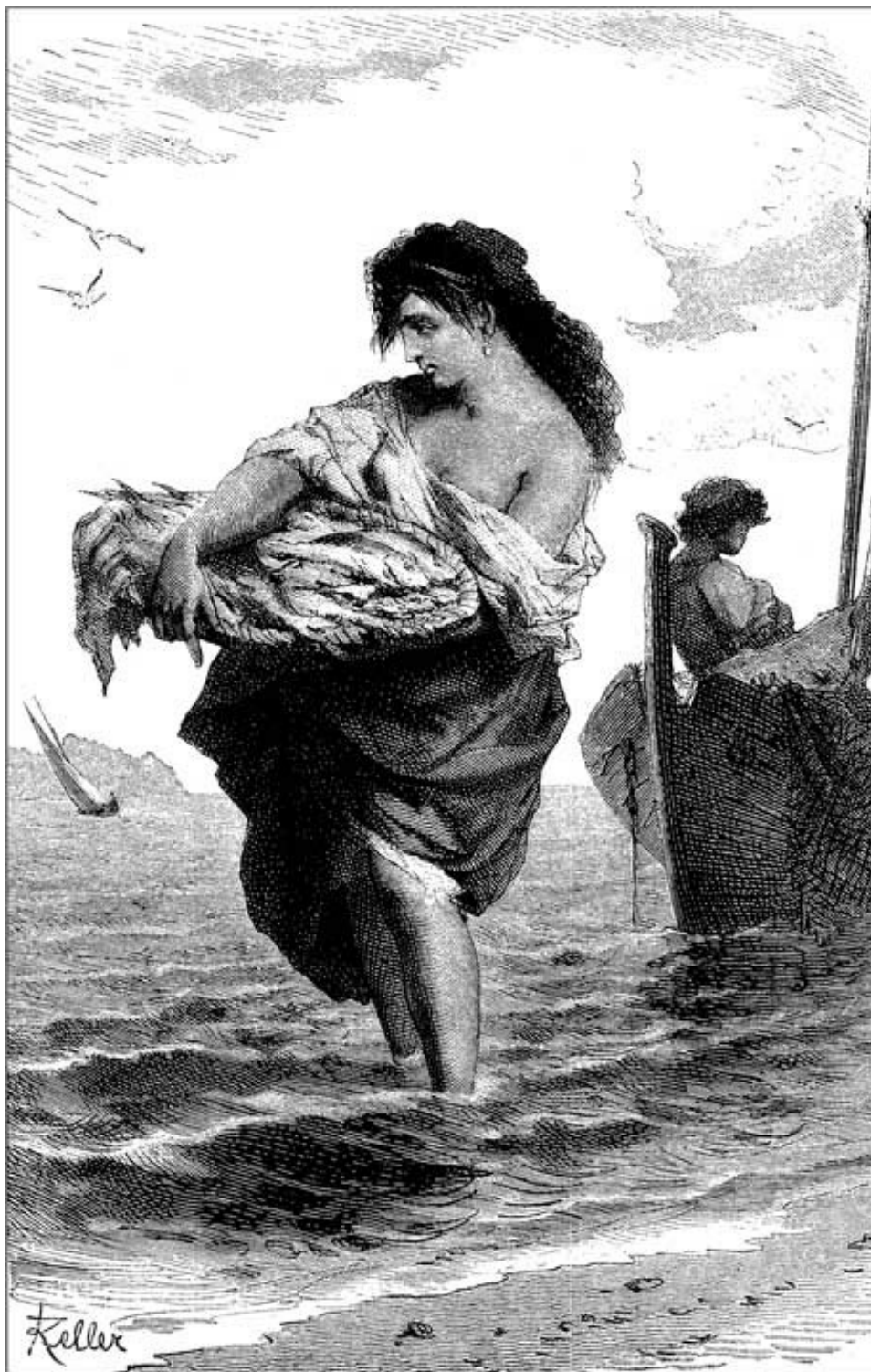
Tostate il pane, sfregatelo con l'aglio e disponetelo nelle singole fondine, ricoprite con la zuppa di funghi e arselline e irrorate con un filo di olio a crudo.

Zuppetta di cozze alla maremmana

Ingredienti per 4 persone:
1 kg di cozze
un rametto di rosmarino
2 spicchi d'aglio
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
8-10 pomodorini pendolini
8 fette di pane toscano
1/2 l di brodo vegetale
sale e pepe

Pulite le cozze e mettetele in una pentola sul fuoco con un filo di olio. Quando si aprono aggiungete i pomodori pendolini tagliati a fettine e un altro goccio d'olio e lasciate cuocere una ventina di minuti.

Allungate col brodo, cercando di mantenere una certa densità. Tostate il pane, sfregatelo con l'aglio e servitelo assieme alla zuppetta, salando e pepando a piacere.

Primi piatti

Bucatini al pomodoro crudo e ricciola

Ingredienti per 4 persone:
400 g di bucatini
un ciuffo di prezzemolo
4 pomodori da insalata maturi e sodi
2-3 spicchi d'aglio
400 g di filetti di ricciola
sale e pepe
8 cucchiai di olio extravergine di oliva

Sbollentate in poca acqua salata la ricciola, quindi scolatela e trituratela grossolanamente. Lavate il pomodoro, tagliatelo a cubetti senza spellarlo e unitelo a un trito di aglio e prezzemolo e condite il tutto con l'olio, sale e pepe. Aggiungete la ricciola e mescolate. Portate a ebollizione una pentola con abbondante acqua salata, cuocetevi i bucatini, scolateli al dente e conditeli con il sugo crudo di pomodoro e ricciola, mescolate e servite.

Bucatini alla marinara di Massa Marittima

Ingredienti per 4 persone:
400 g di bucatini
un ciuffo di prezzemolo
800 g di cozze
1/2 bicchiere di Monteregio di Massa Marittima
300 g di totani
600 g di pomodori maturi

1 costa di sedano
1 cipolla
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
1 carota
sale e pepe
1 spicchio di aglio

Lavate e raschiate le cozze, poi fatele aprire in una padella con un filo d’olio. Quando saranno aperte, togliete i molluschi dalle conchiglie e filtrate il sughetto di cottura. Fate rosolare nell’olio l’aglio, la carota, la cipolla e il sedano, tutti tritati. Lasciate soffriggere per qualche minuto, sempre mescolando, quindi unite i totani lavati e tagliati a pezzettini. Salate, pepate e sfumate con il vino bianco, lasciandolo evaporare. Unite i pomodori tritati e fate cuocere, sfumando con l’acqua delle cozze. Dopo una ventina di minuti aggiungete le cozze e il prezzemolo tritato. Portate a ebollizione una pentola con abbondante acqua salata, cuocetevi i bucatini, scolateli al dente e fateli saltare nella padella del sugo, mescolate e servite.

Bucatini con le lumachine di mare

Ingredienti per 4 persone:
400 g di bucatini
1/2 bicchiere di olio extravergine d’oliva
1 kg di lumachine di mare
2 spicchi d’aglio
1 cipolla
1 bicchiere di aceto di vino bianco
1 costa di sedano
sale e pepe nero
400 g di pomodori

Lasciate spurgare per un giorno le lumachine, poi mettetele in una pentola, ricopritele con acqua fredda e un poco di sale e, a calore moderato, portate ad ebollizione. Appena i molluschi escono dal

guscio, aumentate la fiamma e fate cuocere per 15 minuti. Scolate e, pazientemente, con uno stuzzicadenti estraete i molluschi dai gusci. In un tegame con l'olio fate rosolare la cipolla e il sedano tritati finemente e le lumachine, unite i pomodori pelati privati dei semi e spezzettati, e salate. Fate cuocere a fuoco moderato fino a quando il sugo si sarà addensato.

Portate a ebollizione una pentola con abbondante acqua salata, cuocetevi i bucatini, scolateli al dente e conditeli con il sugo di lumachine di mare, mescolate e servite con pepe nero macinato al momento.

Cannelloni con patate, porri e pesce di Follonica

Ingredienti per 4-6 persone:
300 g di farina
2 spicchi d'aglio
500 g di patate
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
500 g di porri lessati
1 peperoncino
300 g di filetti di baccalà
4 uova
100 g di pinoli
100 g di pecorino grattugiato
50 g di uvetta una fettina di lardo
200 g di pomodori pelati
1/2 l di brodo vegetale
un ciuffo di prezzemolo
sale e pepe nero

un rametto di rosmarino

Portate a ebollizione una pentola di acqua salata e sbollentatevi per circa mezz'ora le patate già pelate, quindi scolatele e lasciatele raffreddare. Nella stessa acqua sbollentate per 10 minuti anche i porri, privati della parte verde, poi scolateli bene. Mettete la farina a fontana su una spianatoia e impastatela con le uova, amalgamando bene con le mani, quindi tiratela con il matterello abbastanza sottile e ritagliate dei quadrati di circa 10 cm di lato.

Mettete l'olio in una padella con un trito di aglio, lardo e rosmarino, lasciare soffriggere un poco, quindi unite le patate bollite e fatele ben insaporire. Dopo circa 10 minuti aggiungete i porri e lasciate insaporire anche loro. Tagliate a pezzettini il baccalà e unitelo al composto di patate e porri, insaporendo con sale e pepe nero. Amalgamate bene e spezzettate il tutto con i rebbi di una forchetta in modo che il composto sia abbastanza uniforme, quindi spegnete il fuoco e lasciatelo intiepidire.

Prendete i quadrati di pasta, farciteli con il composto e arrotolateli a formare i cannelloni, che disporrete in una teglia da forno unta. In una padella scaldate un po' di olio con l'aglio tritato, i pelati sminuzzati e l'uvetta, fate addensare il tutto a fuoco allegro, aggiungete i pinoli tritati e versate la salsa sui cannelloni. Spolverizzateli di prezzemolo finemente tritato e pecorino grattugiato, quindi fateli cuocere in forno già caldo a 180° per circa 15 minuti, fino a quando in superficie si sarà formata una crosticina dorata.

Corona di riso con filetti di triglia in guazzetto di pomodoro

Ingredienti per 4 persone:

400 g di riso
150 g di pomodoro
100 g di burro
2 scalogni
100 g di pecorino grattugiato
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
400 g di filetti di triglia
2 spicchi d’aglio
un ciuffo di basilico
sale e peperoncino piccante

Portate a ebollizione una pentola con abbondante acqua salata e cuocetevi il riso. Scolatelo al dente, mantecatelo con il burro e il formaggio e mettetelo in uno stampo da budino a corona.

Tagliate 50 g di pomodoro a pezzi e tritate il rimanente. In una casseruola scaldate l’olio, unite l’aglio tritato, il pomodoro passato e quello tagliato a pezzi, il basilico spezzettato con le dita, peperoncino a piacere e il sale. In un’altra padella scaldate l’olio rimasto e fate rosolare lo scalogno tritato. Quando sarà dorato unite i filetti di triglia, fateli dorare bene, quindi aggiungete in padella la salsa di pomodoro. Cuocete la corona di riso nel forno già caldo a 200° per 10 minuti, quindi sformatela su un piatto da portata, ricopritela col sugo di triglie in guazzetto di pomodoro e servite.

Corona di riso con murena fritta

Ingredienti per 4 persone:
400 g di riso
1 bicchiere di olio extravergine d’oliva
100 g di burro
100 g di farina
100 g di pecorino grattugiato
sale
800 g di murena

Portate a ebollizione una pentola con abbondante acqua salata e cuocetevi il riso. Scolatelo al dente, mantecatelo con il burro e il formaggio e mettetelo in uno stampo da budino a corona.

Sviscerate la murena, privatela della pelle e tagliatela a piccoli pezzi. Lavateli, asciugateli e salateli. Infarinateli leggermente, quindi friggeteli in olio ben caldo, pochi alla volta per non far abbassare la temperatura dell'olio. Togliete i pezzi di murena con una schiumarola e poneteli su un foglio di carta assorbente da cucina per scolare l'eccesso d'unto.

Passate la corona di riso nel forno già caldo a 200° e fate cuocere per 10 minuti, quindi sfornatela su un piatto da portata e servitela con i pezzi di murena fritta.

Crespelle alla fiorentina in salsa di acciughe

Ingredienti per 4 persone:

Per le crespelle:
150 g di farina bianca
100 g di burro
1 tuorlo + 1 uovo intero
2 bicchieri di latte

Per il ripieno:
450 g di spinaci noce moscata
300 g di ricotta
2 spicchi d'aglio
3 uova
sale e pepe

Per il condimento:
salsa besciamella
1 peperoncino piccante
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
150 g di pecorino grattugiato
300 g di filetti di acciuga
4 cucchiai di salsa di pomodoro
4 spicchi d'aglio
sale

Pulite e lessate gli spinaci in poca acqua salata, scolateli, strizzateli molto bene e tritateli. Uniteli alla ricotta e alle uova e lavorate bene in modo che si formi un composto omogeneo. Aggiustate di sale e pepe e insaporite con la noce moscata.

Sbattete l'uovo intero e il tuorlo, salate, unite il burro fuso un poco intiepidito, versate la farina, incorporate il latte e sbattete con la frusta per ottenere una pastella omogenea e senza grumi, non troppo liquida. In una padella antiaderente fate sciogliere un pezzettino di burro a fiamma bassa, lasciate che frigga, poi versate un mestolino di pasta; dopo un minuto girate la crespella prendendola con le dita e fate cuocere un minuto anche dall'altra parte. Toglietela dalla padella e lasciatela raffreddare. Ripetete l'operazione fino ad esaurimento della pastella.

Stendete sulle crespelle un po' di ripieno, avvolgetele su loro stesse o, se preferite, piegatele in 4, e sistematele in una pirofila da forno unta. In una padella scaldate l'olio e fate soffriggere l'aglio tritato e peperoncino a piacere, aggiungete i filetti di acciuga triturati e fateli cuocere, schiacciandoli con i rebbi di una forchetta affinché si disfino. Aggiungete il pomodoro e fate addensare la salsa. Irrorate le crespelle con la besciamella, conditele con la salsa di acciughe, spolverate con il pecorino grattugiato e passate in forno caldo a 180° per 20 minuti e servite.

Crespelle di castagne e frutti di mare alla maremmana

Ingredienti per 4 persone:

Per le crespelle:
100 g di farina di castagne
2 bicchieri di latte
50 g di farina bianca sale
1 tuorlo + 1 uovo intero

Per il ripieno:
8 ostriche
100 g di pecorino grattugiato
8 gamberi freschi sgusciati
200 g di ricotta maremmana fresca
4 cucchiai di latte
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
un ciuffo di prezzemolo
2 spicchi di aglio
un ciuffo di nepitella
sale e pepe

Per il condimento:
10 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1/2 bicchiere di Bianco della Maremma
1 cipolla
100 g di funghi di pineta (o gallinacci)
1 spicchio d'aglio
sale e pepe

Sbattete l'uovo intero e il tuorlo, salate, unite il burro fuso un poco intiepidito, versate le due farine, incorporate il latte e sbattete con la frusta per ottenere una pastella omogenea e senza grumi, non toppo liquida. In una padella antiaderente fate sciogliere un pezzettino di burro a fiamma bassa, lasciate che frigga, poi versate un mestolino di pastella dopo un minuto girate la crespella prendendola con le dita e fate cuocere un minuto anche dall'altra parte. Toglietela dalla padella e lasciatela raffreddare. Ripetete l'operazione fino ad esaurimento della pastella.

Pulite i funghi e affettateli fini. Tritate la cipolla e l’aglio e fateli rosolare con un po’ d’olio finché saranno dorati. Aggiungete i funghi e lasciateli insaporire 5 minuti, sfumate con il vino bianco, salate, pepate e lasciate cuocere a pentola coperta per circa 15 minuti, quindi unite un po’di prezzemolo tritato, continuando a cuocere ancora per qualche minuto. In una terrina lavorate la ricotta con il latte, unite il pecorino, un trito fine di aglio, prezzemolo e nepitella, sale, pepe. Sgusciate i gamberi, aprite le ostriche con un coltellino affilato e tritate finemente il tutto, quindi unitelo alla ricotta, mescolando bene. Stendete sulle crespelle un po’ di ripieno di ricotta e frutti di mare, avvolgetele su loro stesse oppure piegatele in 4 parti, e sistematele in una pirofila da forno unta. Condite le crespelle con l’intingolo di funghi, spolverate con il pecorino e fate gratinare in forno caldo a 200° per 15-20 minuti.

Cuscusso alla livornese

Ingredienti per 4 persone:
200 g di semola di grano
1 barattolo di ceci
1 petto di pollo
8-10 foglie di bietole da coste
100 g di baccalà ammorbidito
1 barattolo di pomodori pelati
500 g di cozze
un pizzico di spezie per cuscus
4 zucchine
1/2 bicchiere di olio extravergine d’oliva
1 cipolla
sale e pepe

Il cuscusso è la rielaborazione toscana del cuscus, conosciuto dai marinai livornesi nei paesi del Nord Africa e portato in patria. Può essere sia di carne che di pesce, oppure misto, come in questa ricetta. Pulite accuratamente le cozze e fatele aprire al vapore. In una capiente casseruola mettete l’olio, la cipolla tagliata a fettine e il petto del pollo tagliato a pezzetti, quindi fate rosolare per una decina di minuti.

Aggiungete poi le zucchine tagliate a rondelle, le bietole tagliuzzate, i ceci e il baccalà, sempre a pezzetti. Fate cuocere ancora una ventina di minuti, quindi aggiungete i pelati, le cozze, le spezie, sale e pepe. Lasciate cuocere fino a quando l’acqua dei pomodori non sarà evaporata. A parte portate a ebollizione una pentola d’acqua e cuocete al vapore la semola. Servite una montagnetta di cuscusso irrorato dal sugo di carne, pesce e verdure.

Cuscusso e vongole

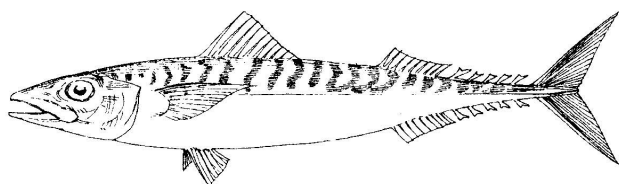
Ingredienti per 4 persone:
200 g di semola di grano
4 spicchi d’aglio
1 kg di vongole
un ciuffo di prezzemolo
1/2 l di brodo vegetale
sale e peperoncino
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva

Mescolate alla semola il brodo vegetale bollente e un cucchiaio di olio, quindi coprite e lasciate assorbire tutto il liquido. Tritate l’aglio, il prezzemolo e il peperoncino e metteteli a soffriggere in padella con il resto dell’olio, poi unitevi le vongole, coprite e lasciatele aprire. Servite il cuscusso con, a parte, le vongole, unitamente al loro sughetto.

Farfalle ai cannolicchi e nepitella

Ingredienti per 4 persone:
400 g di farfalle
1 alice sotto sale
500 g di cannolicchi
1/2 bicchiere di Bianco della Maremma

1 spicchio d'aglio
4 cucchiai di passata di pomodoro
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
un ciuffo di nepitella fresca
un pizzico di peperoncino rosso piccante in polvere
un ciuffo di prezzemolo
sale

Tritate finemente l'aglio, un'alice diliscata e dissalata, il prezzemolo e i cannolicchi privati del guscio e della sacchetta con la sabbia, quindi mettete il tutto a soffriggere nell'olio con un poco di peperoncino. Quando il soffritto sarà dorato sfumate con il Bianco della Maremma. A completa evaporazione del vino aggiungete la salsa di pomodoro. Portate a ebollizione in una pentola abbondante acqua salata, cuocetevi le farfalle, scolatele al dente e fatele saltare nella padella del sugo, quindi servite subito. Prima di servire cospargete il tutto con abbondante nepitella fresca tritata.

Farfalle allo sgombro

Ingredienti per 4 persone:
400 g di farfalle
un pizzico di nepitella seccata
120 g di filetti di sgombro
1/2 bicchiere di Parrina bianco
100 g di pomodorini pendolini
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1 spicchio d'aglio
sale

Tritate finemente uno spicchio d'aglio con i pomodori pendolini

privati dei semi. Scaldate un po’ d’olio in una padella, unitevi il trito, la nepitella e i filetti di sgombro triturati. Sfumate con il Parrina bianco DOC e cuocete per pochi minuti. Portate a ebollizione una pentola con abbondante acqua salata, cuocetevi le farfalle, scolatele al dente e fatele saltare nella padella del sugo, quindi servite subito.

Farfalle su polipetti

Ingredienti per 4 persone:
400 g di farfalle
500 g di polipetti
un ciuffo di basilico
3 cipolle
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
1/2 bicchiere di passata di pomodoro
sale e peperoncino piccante

Pulite i polipetti, privandoli del becco e degli occhi, lavateli e scolateli. Affettate le cipolle molto finemente, mettetele in una padella e soffriggetele in un filo d’olio, quindi unite i polipetti tagliati a pezzi molto piccoli, lasciateli insaporire per 5 minuti, aggiungete il pomodoro, 2 bicchieri di acqua calda, un po’ di sale e peperoncino piccante a volontà. Fate cuocere per 30 minuti. Portate a ebollizione in una pentola abbondante acqua salata, cuocetevi le farfalle, scolatele al dente e fatele saltare nella padella del sugo, quindi servite subito, con un trito di basilico.

Fettuccine con guazzetto di nasellini

Ingredienti per 4 persone:

Per le fettuccine:
400 g di farina

4 uova

Per il guazzetto:
500 g di filetti di nasellino
un ciuffo di prezzemolo
200 g di pomodorini pendolini
10 cucchiai di olio extravergine di oliva
1 spicchio d’aglio
sale e pepe
1 cipolla

Preparate le fettuccine: disponete la farina a fontana sulla spianatoia, ponete al centro le uova e mescolate con le mani fino a quando otterrete un impasto liscio. Lavorate la pasta per almeno 20 minuti in modo che diventi ben soda ed elastica. Dopo aver fatto riposare l’impasto per una ventina di minuti, tirate una sfoglia sottile, arrotolatela su se stessa dopo averla infarinata, poi con un coltello affilato tagliate le fettuccine.

Tritate finemente aglio e cipolla e metteteli a rosolare in un tegame con dell’olio, lasciate imbiondire e aggiungete i filetti di nasellino, grossolanamente triturati, e i pomodori sminuzzati. Lasciate cuocere per 20 minuti. Salate e pepate. Cuocete le fettuccine in abbondante acqua salata in ebollizione, scolatele al dente e conditele con il guazzetto di nasellini. Prima di servire cospargete con il prezzemolo tritato.

Fettuccine con salsa di muggine e barba di capra

Ingredienti per 4 persone:

400 g di fettuccine all’uovo
300 g di barba di capra
400 g di polpa di muggine
1 cipolla
4 cucchiai di passata di pomodoro
un ciuffo di prezzemolo
8 cucchiai di olio extravergine di oliva
sale e peperoncino piccante

Sbucciate e tritate finemente la cipolla, quindi fatela appassire in una casseruola con l’olio. Pulite bene la barba di capra e tritatela grossolanamente, quindi mettetela a rosolare con la cipolla. Aggiustate di sale e peperoncino a volontà, coprite e lasciate cuocere per 15 minuti a fiamma molto bassa, mescolando di continuo e sfumando con un goccio d’acqua. Unite la polpa di muggine tritata e il pomodoro e fate cuocere una decina di minuti, mescolando, in modo che il sugo si addensi.

Nel frattempo, portate ad ebollizione una pentola di acqua salata e cuocete le fettuccine, scolatele al dente e fatele insaporire nella padella del sugo. Prima di servire cospargete con il prezzemolo tritato e lasciate insaporire per altri 2 minuti.

Fettuccine del pescatore di Follonica

Ingredienti per 4 persone:
400 g di fettuccine all’uovo
1/2 bicchiere di Bianco della Val di Magra
2 zucchine
1 spicchio d’aglio
150 g di code di gamberi sgusciate
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
20 g di pinoli

sale e pepe
un ciuffo di nepitella fresca

Tritate la nepitella, i pinoli e l’aglio e mettete il composto da parte. Tagliate le zucchine a fiammifero con la mandolina e mettetele a soffriggere nell’olio, sfumandole dopo alcuni minuti con il vino bianco. Cuocete la pasta in abbondante acqua salata; nel frattempo unite i gamberi alla padella dove rosolano le zucchine, salateli e pepateli. Scolate la pasta, saltatela velocemente con gamberi e zucchine e, una volta nei piatti, completatate col trito di nepitella e pinoli e un filo di olio a crudo. Mescolate e servite.

Fettuccine verdi con sugo di malva e sugarelli

Ingredienti per 4 persone:

Per le fettuccine:
400 g di foglie di malva
300 g di farina
3 uova

Per il condimento:
200 g di foglie di malva
2 cipolle
400 g di filetti di sugarello
sale e pepe
8 cucchiai di olio extravergine di oliva

Sbollentate le foglie di malva, scolatele, strizzatele, passatele nel frullatore ed impastatele con la farina e le uova. Lavorate bene il composto con le mani fino ad ottenere un impasto omogeneo e lasciatelo riposare, coperto da un panno, per almeno 15 minuti. Con un matterello tirate una sfoglia sottile. Ricavatene delle fettuccine verdi larghe non più di 0,5 cm.

Sbollentate per pochi istanti le altre foglie di malva, poi scolatele bene e tagliatele sottilmente. Soffriggete in olio le cipolle tagliate molto sottili assieme ai filetti di sugarello tagliati a dadini. Insaporite nel soffritto la malva, poi salate e pepate. Cuocete le fettuccine in abbondante acqua salata, scolatele al dente e fatele saltare con il sugo preparato in precedenza.

Fusilli al cerfoglio e orata al cartoccio

Ingredienti per 4 persone:
400 g di fusilli
2 spicchi d'aglio
400 g di filetti di orata
150 g di cerfoglio
1 bicchiere di salsa di pomodoro
1 bicchiere di Aleatico
8 cucchiai di olio extravergine di oliva
sale

Preparate 4 cartocci con carta stagnola unta. In una padella capiente mettete l'olio, fate imbiondire uno spicchio d'aglio, poi toglietelo. Aggiungete un trito di cerfoglio e il rimanente spicchio d'aglio. Dopo alcuni minuti unite i filetti di orata e la salsa di pomodoro. Accendete il forno e portatelo a 180°. Intanto fate cuocere i fusilli in abbondante acqua salata fino a metà cottura, scolateli, passateli in padella e distribuiteli nei cartocci. Aggiungete un po' di cerfoglio a crudo e innaffiate con l'Aleatico. Chiudete i cartocci e infornateli per circa 5 minuti. Servite la pasta nei cartocci.

Fusilli con salpa, aglio e pinoli

Ingredienti per 4 persone:
400 g di fusilli

8 cucchiai di olio extravergine di oliva
200 g di filetti di salpa
1 confezione di panna
2 cucchiai di pinoli
sale e pepe
1 spicchio d'aglio

Passate nel frullatore l'aglio, i pinoli e la panna. Sbollentate i filetti di salpa per pochi minuti, quindi scolateli e tritateli. Cuocete i fusilli in abbondante acqua salata bollente, scolateli bene al dente e conditeli con la salsa ai pinoli alla quale avrete aggiunto la salpa. Salate e pepate ed aggiungete un filo di olio a crudo.

Fusilli con vongole ed erbucci

Ingredienti per 4 persone:
400 g di fusilli
3 spicchi d'aglio
500 g di vongole
un ciuffo di prezzemolo
200 g di erbucci (foglie del pastinello)
sale e pepe
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva

Dopo averle fatte spurgare in acqua salata, aprite le vongole ponendole sul fuoco con 2 o 3 spicchi d'aglio interi e l'olio per qualche minuto. Una volta aperte, spegnete la fiamma e sgusciate i molluschi, filtrando il sugo.

Lavate gli erbucci e tritateli. Rimettete le vongole in padella insieme al loro sugo filtrato e agli erbucci, salate, pepate e lasciate cuocere per 5 minuti. Portate a ebollizione una pentola con abbondante acqua salata, cuocetevi la pasta, scolatela al dente e fatela saltare nella padella del sugo, quindi servite subito, dopo avere cosparso il tutto con prezzemolo tritato.

Gnocchetti con erbe e ricciola

Ingredienti per 4 persone:
600 g di gnocchetti
50 g di pecorino grattugiato
300 g di erbe spontanee
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
400 g di filetti di ricciola
un pizzico di bicarbonato di sodio
1 cipolla
sale e pepe

Pulite e mondate le erbe di campo, scottatele in acqua bollente con il sale ed un pizzico di bicarbonato di sodio, quindi scolatele e fatele saltare in padella con l'olio ed un trito di cipolla. Salate e pepate. Fatele rosolare 10 minuti, unite i filetti di ricciola, salate e pepate e lasciate cuocere altri 10 minuti, quindi togliete dal fuoco e passate il tutto nel frullatore. Cuocete gli gnocchetti in abbondante acqua bollente e salata e scolateli non appena vengono a galla con un mescolo forato. Condite con la crema di erbe e ricciola, mescolate e servite.

Gnocchi al pesto di cerfoglio e spigola

Ingredienti per 4 persone:

Per gli gnocchi:
800 g di patate
4 tuorli d'uovo

200 g di farina
2 cucchiai di olio extravergine di oliva

Per il condimento:
200 g di cerfoglio
50 g di pecorino grattugiato
400 g di filetti di spigola
50 g di burro
2 spicchi d'aglio
sale e pepe nero
8 cucchiai di olio extravergine di oliva

Tritate finemente il cerfoglio e l'aglio con il frullatore, poi mettetelo in una ciotola con l'olio, il pecorino, sale e pepe. Mescolate accuratamente e lasciate riposare.

Lavate bene le patate senza sbucciarle, mettetele in una pentola, copritele di acqua fredda e fatele lessare per 20-25 minuti. Appena saranno cotte, scolatele e sbucciatele ancora bollenti. Passatele in uno schiacciapatate e allargate il composto ottenuto su una spianatoia, lasciandolo intiepidire un poco. Cospargete le patate con un pizzico di sale, unite l'olio, i tuorli e la farina, quindi amalgamate il tutto senza lavorare eccessivamente l'impasto. Lasciate riposare 3-4 minuti. Dividete l'impasto a pezzetti, passate ognuno sulla spianatoia infarinata in modo da ottenere tanti bastoncini, quindi tagliate dei pezzetti di circa 1 cm e schiacciateli leggermente con il pollice sul dorso di una grattugia in modo che risultino decorati.

Scaldate il burro in una padella e fatevi soffriggere i filetti di spigola fino a quando saranno ben dorati. Cuocete gli gnocchi in abbondante acqua salata in ebollizione e scolateli man mano che affiorano, poi metteteli in un piatto da portata preriscaldato e conditeli con i filetti di spigola e il burro di cottura e il pesto di cerfoglio. Spolverizzate con pecorino e pepe nero. Mescolate e servite subito.

Gnocchi al sapore di mare toscano

Ingredienti per 4 persone:
600 g di gnocchi
2 spicchi d'aglio
200 g di gamberetti
1 bicchiere di Chardonnay della Valdichiana
200 g di cicale di mare
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
4 cucchiai di salsa di pomodoro
un ciuffo di prezzemolo
1 cipolla
sale e pepe

Tritate aglio e cipolla e metteteli a rosolare nell'olio fino a quando saranno dorati, quindi aggiungete i gamberetti e le cicale di mare, ben puliti. Fateli rosolare 5 minuti, unite il pomodoro, sale e pepe e sfumate con il vino bianco. Cuocete gli gnocchi in abbondante acqua salata in ebollizione e scolateli man mano che affiorano, poi passateli nella padella del sugo. Spolverizzate col prezzemolo tritato, mescolate e servite.

Gnocchi alle telline

Ingredienti per 4 persone:
600 g di gnocchi di patate
un ciuffo di prezzemolo
1 kg di telline
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
4 spicchi d'aglio
sale e pepe nero macinato al momento

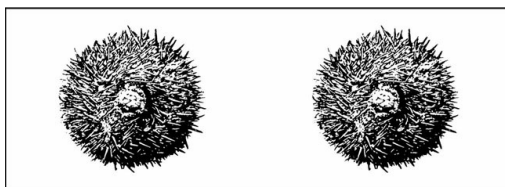
Tritate finemente aglio e prezzemolo e metteteli a soffriggere nell'olio, badando che non diventino scuri. Aggiungete le telline ben

lavate e lasciatele aprire. A questo punto togliete i gusci e lasciate cuocere ancora per pochi minuti. Cuocete gli gnocchi in abbondante acqua salata e scolateli appena vengono a galla. Conditeli con il sugo di telline e una macinata di pepe nero.

Gnocchi di pane ed erbi con sarago

Ingredienti per 4 persone:
300 g di pane raffermo
un pugno di pangrattato
100 g di pecorino grattugiato
un ciuffo di prezzemolo
400 g di erbi spontanei misti
un ciuffo di erba cipollina
400 g di filetti di sarago
100 g di burro
3 dl di latte un dado
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
noce moscata
1 uovo
sale e pepe

In una pentola con poca acqua salata sbollentate le erbe spontanee, ben pulite e mondate, quindi scolatele, strizzatele e tritatele abbastanza finemente. Ammollate il pane nel latte, strizzatelo bene, poi in una ciotola amalgamatelo con il prezzemolo finemente tritato, gli erbi, l'uovo e il pecorino, una grattata di noce moscata, sale e pepe. Se il composto fosse troppo morbido, aggiungete poco pangrattato. Formate delle palline che cuocerete per 10 minuti in brodo, anche di dado, bollente.

Sciogliete il burro in una padella, fate rosolare per un paio di minuti un trito finissimo di erba cipollina e mettetevi a cuocere i filetti di sarago a pezzetti piccoli. Fateli rosolare dolcemente, sminuzzandoli con i rebbi di una forchetta. Scolate gli gnocchi e serviteli conditi con il composto di sarago ed erba cipollina.

Gnocchi di patate con ricci di mare

Ingredienti per 4 persone:
600 g di gnocchi di patate
2 scalogni
2 kg di ricci di mare
un rametto di timo
4 pomodorini
1 confezione di panna
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
sale e pepe
2 spicchi d’aglio

Pulite bene i ricci di mare, aprendoli con un coltellino affilato ed estraendone la polpa con un cucchiaino. Tagliate a pezzetti piccoli i pomodorini e metteteli a soffriggere in una padella capiente nell’olio d’oliva con gli spicchi d’aglio e gli scalogni finissimamente triturati. Lasciate cuocere fino a quando il sugo si sarà molto addensato, quindi unite il timo fresco e la panna. Spegnete il fuoco e aggiungete la polpa dei ricci, sale e pepe. Mescolate bene e tenete in caldo. Cuocete gli gnocchi in abbondante acqua salata, scolateli appena siano venuti a galla e buttateli nella padella della salsa mescolandoli per farli insaporire.

Ignudi ai polipetti piccanti

Ingredienti per 4 persone:

Per gli ignudi:
500 g di ricotta maremmana
100 g di pecorino grattugiato
2 uova intere + 2 tuorli
1/2 l di brodo vegetale
100 g di farina
sale e pepe

Per il sugo di polipetti piccanti:
400 g di pomodori maturi
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
500 g di polipetti
sale e peperoncino
4 spicchi d’aglio

Gli ignudi sono una sorta di tortelli per l’appunto “nudi”, cioè senza la pasta.

Pulite e triturate grossolanamente i polipetti, quindi metteteli a soffriggere in padella con l’olio e gli spicchi d’aglio tritati. Dopo una decina di minuti aggiungete i pomodori, pelati, privati dei semi e tagliati a pezzettini. Lasciate che evapori l’acqua di vegetazione e che il sugo diventi un po’denso. Salate e aggiungete peperoncino piccante a volontà.

In una ciotola mescolate la ricotta con le uova e il pecorino, sale e pepe. Addensate con la farina e mescolate per amalgamare bene. Portate ad ebollizione il brodo vegetale. Con 2 cucchiai formate degli gnocchi con il composto e tuffateli nel brodo vegetale bollente. Immergendo il cucchiaio si staccheranno perfettamente. Lasciateli cuocere per 5 minuti, scolateli con la schiumarola e fateli insaporire nella padella con il sugo di polipetti piccanti.

Ignudi al sugo di cozze

Ingredienti per 4 persone:

Per gli ignudi:
500 g di ricotta maremmana
100 g di pecorino grattugiato
2 uova intere + 2 tuorli
1/2 l di brodo vegetale
100 g di farina
sale e pepe

Per il sugo di cozze:
1 kg di cozze
4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1 spicchio d'aglio
1 alice sotto sale
un pizzico di peperoncino rosso piccante in polvere
1/2 bicchiere di Aleatico del Giglio

Soffriggete in padella nell'olio l'aglio, il peperoncino e l'alice diliscata e dissalata. Aggiungete le cozze che avrete pulito e raschiato accuratamente e fatele aprire, quindi sfumatele con il vino bianco. Dopo l'evaporazione del vino mescolate e lasciate insaporire a fuoco medio. Salate moderatamente.

In una ciotola mescolate la ricotta con le uova e il pecorino, sale e pepe. Addensate con la farina e mescolate per amalgamare bene. Portate ad ebollizione il brodo vegetale. Con 2 cucchiai formate degli gnocchi con il composto e tuffateli nel brodo vegetale bollente. Immergendo il cucchiaio si staccheranno perfettamente. Lasciateli cuocere per 5 minuti, scolateli con la schiumarola e fateli insaporire nella padella con il sugo di cozze.

Ignudi alle vongole

Ingredienti per 4 persone:

Per gli ignudi:
500 g di ricotta maremmana
100 g di pecorino grattugiato
2 uova intere+ 2 tuorli
1/2 l di brodo vegetale
100 g di farina
sale e pepe

Per il sugo di vongole:
1 kg di vongole
un ciuffo di prezzemolo
1 spicchio d'aglio
10 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1/2 bicchiere di Bianco della Maremma
sale e peperoncino rosso piccante in polvere

Lavate le vongole e mettetele a spurgare in acqua salata, quindi sciacquatele sotto l'acqua corrente. Prendete una padella molto capiente e fate rosolare nell'olio l'aglio e il peperoncino. Non appena l'aglio avrà preso colore, versate le vongole. Mescolatele spesso e, quando saranno tutte aperte, sfumatele con il vino. Abbassate il fuoco al minimo.

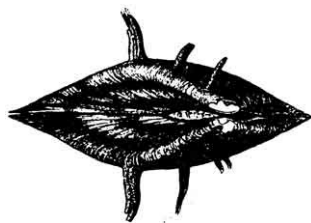
In una ciotola mescolate la ricotta con le uova e il pecorino, sale e peperoncino a piacere. Addensate con la farina e mescolate per amalgamare bene. Portate ad ebollizione il brodo vegetale. Con 2 cucchiai formate degli gnocchi con il composto e tuffateli nel brodo vegetale bollente. Immergendo il cucchiaio si staccheranno perfettamente. Lasciateli cuocere per 5 minuti, scolateli con la schiumarola e fateli insaporire nella padella con il sugo di vongole. Prima di servire cospargete il tutto con prezzemolo tritato.

Ignudi di ricotta e ortiche al sugo di triglia

Ingredienti per 4 persone:

Per gli gnudi:
300 g di germogli di ortiche
100 g di pecorino grattugiato
500 g di ricotta
100 g di farina
4 uova
sale, pepe, noce moscata

Per il condimento:
400 g di filetti di triglia
1 bicchiere di latte
50 g di pinoli
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
1 cipolla
sale

In una terrina capiente mescolate i germogli delle ortiche lavati e finemente triturati, la ricotta, le uova, il pecorino grattugiato, sale, pepe e noce moscata. Amalgamate bene il tutto e ricavatene delle palline grandi come nocciole, che passerete nella farina. Fate appassire a fuoco dolce in un po’ di olio la cipolla tagliata fine, aggiungete i filetti di triglia a pezzetti e, dopo che avranno rosolato qualche minuto, il latte ed i pinoli. Lasciate addensare bene la salsa. Portate a ebollizione in una pentola abbondante acqua salata, cuocetevi gli ignudi, togliendoli con una schiumarola non appena vengono a galla, e conditeli con il sughetto di triglie e pinoli.

Linguine agli spinaci e vongole

Ingredienti per 4 persone:
400 g di linguine
2 scalogni
200 g di spinaci
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1 kg di vongole
sale e pepe nero

Affettate sottilmente gli scalogni e fateli imbiondire a fuoco dolce in un tegame con l'olio. Dopo avere ben mondato e ripetutamente lavato gli spinaci, tagliuzzateli e aggiungeteli al soffritto per pochi minuti, giusto il tempo di farli appassire e di far evaporare l'acqua di vegetazione. Lavate le vongole e mettetele a spurgare in acqua salata, quindi sciacquatele sotto l'acqua corrente. Prendete una padella molto capiente e scaldate l'olio, quindi versate le vongole. Mescolatele spesso e, quando saranno tutte aperte, togliete i molluschi dalle conchiglie, rimettete i primi in padella e sfumateli con il vino. Versate gli spinaci nella pentola delle vongole e mescolate. Abbassate il fuoco al minimo. Salate e pepate.

Portate a ebollizione in una pentola abbondante acqua salata, lessatevi le linguine, scolatele al dente, conditele con il sugo di spinaci e vongole, mescolate e servite.

Linguine ai gamberoni

Ingredienti per 4 persone:
400 g di linguine
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
700 g di gamberoni
1 bicchiere di Aleatico dell'Elba
un ciuffo di prezzemolo
sale e pepe
4-5 spicchi di aglio

Tritate il prezzemolo finemente assieme all'aglio e pulite bene sotto l'acqua i gamberoni. Fate soffriggere aglio e prezzemolo in una padella con l'olio per 2 minuti, quindi aggiungete i gamberoni e fateli cuocere circa 10 minuti, a seconda della loro grandezza. Sfumateli con il vino. Salate e pepate. Nel frattempo portate ad ebollizione in una pentola abbondante acqua salata, cuocetevi le linguine, scolatele al dente e fatele saltare nella padella con i gamberoni. Salate, pepate, mescolate e servite.

Linguine di Punta Ala

Ingredienti per 4 persone:
400 g di linguine
1/2 bicchiere di Morellino di Scansano
200 g di pomodorini a ciliegia
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
300 g di seppie
2 spicchi d'aglio
200 g di gamberetti
un ciuffo di prezzemolo
10-12 fasolari
sale e pepe
1 limone

Pulite e tagliate a dadini i pomodorini, condendoli con un filo d'olio. Pulite le seppie e tagliatele a listarelle, sgusciate i gamberetti, aprite i fasolari con un coltellino affilato. Mettete l'olio in una padella con 2 spicchi d'aglio schiacciati e fateli imbiondire, quindi toglieteli, unite il pesce, sfumate con il vino e lasciate cuocere dolcemente fino a che non è evaporato. Aggiungete un goccio di acqua di cottura della pasta e lasciate cuocere per 5 minuti. Salate e pepate.

Lessate le linguine in abbondante acqua salata, scolatele al dente e fatele saltare in padella unendo la scorza del limone grattugiata, il prezzemolo tritato e i pomodorini a crudo.

Linguine piccanti su margherita dell’Elba

Ingredienti per 4 persone:
400 g di linguine
4 cucchiai di olio extravergine d’oliva
250 g di polpa di margherita dell’Elba
1 alice sotto sale
1 bicchierino di brandy
1 peperone rosso
1 spicchio d’aglio
un ciuffo di prezzemolo
1 peperoncino piccante intero
sale

“Margherita” è il nome che all’Elba si dà alla granseola. In una padella fate soffriggere nell’olio un trito di aglio, peperoncino a piacere e l’alice, diliscata e dissalata, quindi unite il peperone rosso tagliato a filettino e la polpa di granseola. Dopo 5 minuti sfumate con il brandy e aggiungete un poco di prezzemolo tritato. Lasciate addensare il sugo.

Portate a ebollizione in una pentola abbondante acqua salata, cuocetevi le linguine, scolatele al dente e fatele saltare nella padella del sugo, mescolate e servite subito.

Maccheroni al pesce in crosta di pane

Ingredienti per 4 persone:
400 g di maccheroni salsa besciamella
400 g di filetti di pesce azzurro
2 porri
400 g di pasta da pane
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1 bicchiere di passata di pomodoro
sale e pepe

Cuocete la pasta in acqua bollente salata, scolatela molto al dente e passatela sotto l'acqua fredda per fermare la cottura. Fate appassire il bianco del porro tritato in un poco di olio a fuoco molto lento. Aggiungete il pesce azzurro tagliato a pezzetti e fatelo insaporire per una decina di minuti. Unite la passata di pomodoro e salate. Alzate il fuoco per far evaporare l'acqua di vegetazione e far addensare il sugo e insaporite con sale e pepe. Condite i maccheroni con la salsa di pomodoro e pesce e incorporatevi la besciamella. Ungete uno stampo da forno e foderatelo con metà della pasta da pane, stesa sulla spianatoia infarinata. Riempitelo con la pasta al pesce e ricoprite con la pasta di pane rimanente. Passate in forno preriscaldato a 190° per mezz'oretta circa.

Maccheroni all'aglio e triglie

Ingredienti per 4 persone:
400 g di maccheroni
1 carota
400 g di filetti di triglia
1 cipolla 4 spicchi d'aglio
1 barattolo di pomodori pelati
4 cucchiai di olio extravergine di oliva
4 cucchiai di latte

1 costa di sedano
sale e pepe

In una pentolina mettete a rosolare nell’olio un trito di aglio, sedano, carota e cipolla. Quando saranno appassiti unite i filetti di triglia tagliati a striscioline e lasciateli rosolare per una decina di minuti. Unite i pelati e alzate il fuoco per far evaporare l’acqua di vegetazione, in modo che il sugo si addensi. Salate e pepate. Quando il sugo sarà ben addensato aggiungete il latte e portate a fine cottura. Portate a ebollizione in una pentola abbondante acqua salata, cuocetevi i maccheroni, scolateli al dente e conditeli con il sughetto di aglio e triglie. Mescolate e servite.

Maccheroni con boghe, borragine e scalogno

Ingredienti per 4 persone:
400 g di maccheroni
un ciuffo di prezzemolo
400 g di filetti di boga
10 cucchiai di olio extravergine di oliva
7-8 scalogni
sale e pepe
200 g di borragine

Tritate finemente lo scalogno e mettetelo a soffriggere dolcemente con l’olio. Quando diventerà leggermente dorato unite la borragine ben lavata, pulita e triturata grossolanamente. Dopo circa 5 minuti aggiungete i filetti di boga e lasciate brasare a fuoco lentissimo, eventualmente sfumando con un goccio d’acqua. Cuocete i maccheroni in abbondante acqua bollente salata, scolateli, conditeli con il sughetto di boghe, borragine e scalogno, sale e pepe e il prezzemolo tritato. Mescolate e servite.

Maccheroni con femminelle e olive

Ingredienti per 4 persone:
400 g di maccheroni
2 spicchi d’aglio
16 granchi (femminelle di Orbetello)
1 peperoncino
una manciata di olive verdi e nere denocciolate
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
sale e pepe

Portate a ebollizione in una pentola l’acqua salata, e lessate i granchi per una ventina di minuti, poi togliete la polpa dal carapace e lasciatela in caldo. A parte tritate l’aglio e mettetelo a soffriggere nell’olio assieme alle olive sminuzzate. Quando saranno dorati aggiungete la polpa di granchio. A parte fate cuocere i maccheroni e conditeli con questo sughetto profumatissimo, salando e pepando a piacere.

Maccheroni con scampi e funghi crudi

Ingredienti per 4 persone:
400 g di maccheroni
un ciuffo di prezzemolo
200 g di code di scampi
1 spicchio d’aglio
80 g di funghi freschi
1 cucchiaio di succo di limone
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva

sale e pepe nero

Lessate e sgusciate gli scampi, quindi trituratene grossolanamente la polpa.

Pulite e affettate finemente i funghi, quindi conditeli con sale, pepe, olio, limone e un trito finissimo di aglio e prezzemolo. A parte fate scaldare l'olio in un padellino, unite la polpa di scampi, un pizzico di sale e uno di pepe. Cuocete in abbondante acqua salata i maccheroni, scolateli al dente, conditeli con il soffritto agli scampi e ricoprite con i funghi freschi e il loro sughetto.

Maltagliati ai ceci e vongole

Ingredienti per 4 persone:
400 g di maltagliati all'uovo
un rametto di rosmarino
300 g di ceci in barattolo
1 barattolo di pomodori pelati
1 kg di vongole
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
2 spicchi d'aglio
sale e pepe

Fate aprire le vongole mettendole in una padella con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio a fuoco allegro. Quando si saranno aperte togliete i molluschi dalle conchiglie e metteteli da parte, insieme a un po' dell'acqua di cottura filtrata. Nel frattempo frullate i ceci e mettete il composto in una terrina. Tagliate a pezzi i pomodori. In una padella fate soffriggere nell'olio gli spicchi d'aglio tritati insieme al rosmarino, aggiungete la purea di ceci e i pomodori, salate, pepate, mescolate e lasciate cuocere per circa 10 minuti. Portate a ebollizione una pentola di acqua salata e cuocete i maltagliati, scolandoli al dente. Passateli a insaporire nella padella del sugo, unite le vongole, mescolate e servite.

Maltagliati alle seppie di Piombino

Ingredienti per 4 persone:
400 g di maltagliati
un ciuffo di prezzemolo
500 g di seppie pulite
2 spicchi d’aglio
1 cipolla
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
1/2 bicchiere di Aleatico
sale
peperoncino in polvere

Tagliate a striscioline le seppie. In una padella scaldate l’olio e fatevi soffriggere un poco la cipolla e l’aglio tritati, quindi unite le seppie, sfumate con il vino, mettete il coperchio e lasciatele stufare per 20 minuti. Unite il prezzemolo tritato e un pochino di peperoncino. Controllate con i rebbi di una forchetta che le seppie siano morbide. Portate a ebollizione una pentola di acqua salata, cuocete i maltagliati, scolateli al dente e fateli saltare nel sugo di seppie. Mescolate e servite.

Maltagliati con l’astice dell’Elba

Ingredienti per 4 persone:
400 g di maltagliati
1 bicchiere di latte
1 astice
1/2 bicchiere di cognac pregiato
50 g di burro
un ciuffo di prezzemolo
2 cucchiai di farina
sale e pepe bianco

Portate a ebollizione una pentola contenente 5 l d’acqua e lessate

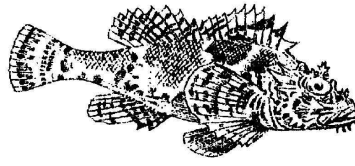
l'astice per almeno 15 minuti, a seconda della grandezza. Quando sarà cotto, toglietelo dalla pentola e lasciatelo raffreddare, quindi tagliatelo in 2 con un coltello molto affilato e staccate la polpa dal carapace. Tagliate a dadini la polpa, salate e pepate. Ponete sul fuoco un tegamino con il burro, la farina e il latte, formate una salsa besciamella alla quale aggiungerete il cognac. Unite i dadini di polpa di astice. Portate a ebollizione una pentola di acqua salata, cuocete i maltagliati, scolateli al dente e conditeli con il sugo di astice. Spolverizzate con il prezzemolo tritato, mescolate e servite.

Pappardelle con lo scorfano

Ingredienti per 4 persone:
400 g di pappardelle all'uovo
un ciuffo di salvia
400 g di polpa di scorfano
un rametto di rosmarino
1 cipolla rossa grande
2 foglie di alloro
2 coste di sedano
1 bicchiere di Chianti
1 carota
300 g di pomodori pelati
2 spicchi d'aglio
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
un ciuffo di prezzemolo
sale e pepe

Mettete in un tegame sedano, carota, cipolla e aglio tritati, fateli rosolare bene nell'olio, quindi unite l'alloro intero, prezzemolo, salvia e rosmarino tritati, sale e pepe. Aggiungete la polpa di scorfano tagliata a dadi. Lasciate rosolare a fuoco vivo, quindi sfumate con il Chianti e fatelo evaporare. Unite i pelati sminuzzati e lasciate cuocere finché il sugo si sarà addensato.

Portate a ebollizione una pentola di acqua salata, cuocetevi le

pappardelle, scolatele al dente e fatele saltare nella padella dello scorfano. Mescolate e servite.

Pappardelle grossetane con triglie, patate e broccoli

Ingredienti per 4 persone:

Per le pappardelle:
250 g di farina di grano duro
sale
100 g di farina bianca

Per il condimento:
400 g di filetti di triglia
2 filetti di acciuga sotto sale
200 g di patate
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
200 g di broccoletti lessi
100 g di pecorino grattugiato
1 cipolla sale e pepe nero in grani

Ponete sulla spianatoia a la farina di grano duro e quella bianca a fontana, insieme ad un pizzico di sale.

Impastate con tanta acqua fredda quanta sarà necessaria per ottenere una pasta molto soda, omogenea ed elastica. Lasciatela riposare per circa mezz'ora, quindi tiratela con il matterello in una sfoglia sottile, arrotolatela e tagliatela in strisce piuttosto larghe, con un coltello affilato, lasciandole asciugare. Mondate i broccoletti e lessateli per 10 minuti in acqua salata, quindi scolateli bene. A parte tritate la cipolla, fatela soffriggere in un filo d'olio fino a quando sarà dorata, aggiungete le patate a cubetti, lasciandole rosolare molto bene e, quando saranno croccanti, insaporite con sale e pepe. Unite i

broccoletti lessati e i filetti di acciuga risciacquati dal sale e tritati. Mescolate bene e aggiungete le triglie a pezzetti, lasciando cuocere 10 minuti.

Portate a ebollizione una pentola di acqua salata, cuocetevi le pappardelle, scolatele al dente e fatele saltare nella padella con il sugo, quindi spolverizzatele con abbondante pecorino grattugiato e una generosa macinata di pepe nero.

Pasta agli scampi

Ingredienti per 4 persone:
400 g di pasta (preferibilmente trenette o spaghetti)
1/2 bicchiere di Bianco della Maremma
1 cipolla
400 g di scampi
un ciuffo di prezzemolo
1 spicchio d'aglio
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1 carota
sale e pepe
1 costa di sedano

Mondate e lavate gli scampi, poi sgusciateli. Fate un trito di sedano, carota, aglio e cipolla e soffriggetelo in una padella capiente con l'olio. Dopo qualche minuto aggiungete gli scampi e mezzo bicchiere di vino. Fate cuocere la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolatela al dente e conditela con il sugo di scampi.

Pasta alla barrocciaia con acciughine fresche

Ingredienti per 4 persone:
400 g di pasta corta
un ciuffo di basilico
400 g di filetti di acciughina
200 g di noci
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
2 spicchi d’aglio
100 g di pecorino toscano grattugiato
1 peperoncino piccante
2 acciughe salate
2 cucchiai di salsa di pomodoro
un ciuffo di prezzemolo
sale

Mettete l’olio in una padella e fate soffriggere un trito fine di aglio, prezzemolo, peperoncino e le acciughe dissalate e tritate. Quando il soffritto avrà preso colore unite i gherigli delle noci pestati nel mortaio, la salsa di pomodoro e i filetti di acciughina tagliati a pezzetti. Salate e fate addensare il sugo. Portate a ebollizione una pentola di acqua salata, cuocetevi la pasta, scolatela al dente e fatela saltare nella padella con il sugo, quindi spolverizzatela abbondantemente di pecorino grattugiato. Completate con un trito fine di basilico, mescolate e servite.

Pasta del pescatore di Follonica

Ingredienti per 4 persone:
400 g di pasta corta
un ciuffo di prezzemolo
500 g di pesce misto di scoglio
un ciuffo di timo
1 costa di sedano
1 bicchiere di Monteregio di Massa Marittima
1 carota

1 cipolla
la scorza di 1 limone
2 spicchi d’aglio
1 cucchiaio di farina
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
sale e pepe nero

Lavate e pulite il pesce, filettatelo togliendo tutte le lische, poi mettetelo in una padella capiente e ricopritelo con vino bianco secco, dopo aver aggiunto un filo di olio, una manciata di prezzemolo tritato e qualche scorzetta di limone. Mettete il coperchio alla padella e fate cuocere adagio per un quarto d’ora. Girate poi i filetti di pesce perché cuocia dall’altra parte. Se necessario aggiungete altro vino. A parte rosolate nell’olio un trito fine di aglio, cipolla, sedano e carota. Fatelo ben dorare, unite il timo, quindi versatelo nella padella del pesce. Per legare il sughetto aggiungete un cucchiaino di farina bianca, avendo cura che si amalgami bene e non si aggrumi. Cuocete in abbondante acqua salata la pasta, scolatela al dente, poi fatela insaporire qualche minuto nella padella del sugo e servite subito, con una macinata di pepe nero.

Pasta mare e Maremma

Ingredienti per 4 persone:
400 g di pasta
1 carota
500 g di pesce di scoglio (scorfano, triglie, merluzzetti)
1 cipolla
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
2 scalogni
100 g di ricotta della Maremma
2 cucchiai di salsa di pomodoro
1 bicchiere di Bianco della Maremma
1 costa di sedano
sale e pepe nero

Filettate i pesci, svisceratelI e lavateli, quindi metteteli ad asciugare su un canovaccio pulito. Tritate finemente gli scalogni, sedano, carota e cipolla e fateli rosolare nell'olio a fuoco lento. Aggiungete i pesci, sale e pepe ed il bicchiere di vino bianco, quindi il pomodoro e fate addensare bene il sugo. Stemperate la ricotta con un paio di cucchiai di acqua di bollitura della pasta e unitela al sugo di pesce. Cuocete in abbondante acqua salata la pasta, scolatela al dente, fatela insaporire qualche minuto nella padella del sugo e servite subito, con una macinata di pepe nero.

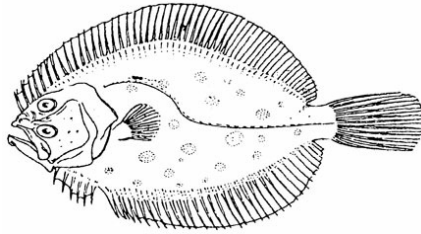
Pasticcio di polipo su crema di ceci

Ingredienti per 4 persone:
1 kg di polipo di scoglio
1 carota
2 barattoli di ceci
1 peperoncino piccante
1 cipolla
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
un ciuffo di prezzemolo
1 bicchiere di Rosso di Montecucco
2 spicchi d'aglio
5 pomodori pendolini
1 costa di sedano
fette di pane abbrustolito
5-6 foglie di salvia
sale e pepe nero

In un tegame di medie dimensioni fate imbiondire un trito di cipolla, sedano, carota, peperoncino (meglio se fresco), aglio, prezzemolo e salvia, quindi aggiungete il polipo ben pulito e tagliato a pezzi non molto grossi, un bicchiere di Rosso di Montecucco e i pomodorini tagliati a spicchi. Cuocete a fuoco lento sino a cottura completa del polipo: il tempo varia a seconda delle sue dimensioni, quindi

accertatevi che sia morbido pungendolo con i rebbi di una forchetta.

Frullate i ceci con il loro liquido di conservazione, in modo da ottenere una crema consistente ma non troppo.

Disponete il pane abbrustolito nei singoli piatti fondi,versatevi sopra la crema di ceci, adagiatevi il polipo e condite con un filo di olio di oliva a crudo, sale e pepe nero macinato al momento.

Penchi con rombo

Ingredienti per 4 persone:
400 g di penchi
1 bicchiere di Rosso di Montalcino
500 g di rombo
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1 costa di sedano
1/2 l di brodo vegetale
2 carote
100 g di farina
3 cipolle
sale e pepe

Tritate accuratamente sedano, carota e cipolla e fateli a rosolare piano in una pentola nella quale avrete messo l'olio. Quando saranno appassiti aggiungete il rombo lavato, privato delle lische, ridotto a pezzettini, asciugato e infarinato. Alzate il fuoco e fatelo rosolare rapidamente. Versate il vino rosso, lasciatelo evaporare sempre a fiamma viva, poi aggiungete 2 bicchieri d'acqua

o di brodo di pesce (o vegetale), quindi insaporite con sale e pepe. Fate cuocere a fuoco moderato per circa mezz'ora. Cuocete in abbondante acqua salata i penchi, scolateli al dente, poi conditeli con il

sugo di rombo.

Penne con ricciola e fiori di zucca

Ingredienti per 4 persone:
400 g di penne
100 g di pisellini freschi
300 g di filetti di ricciola
4 cucchiai di olio extravergine di oliva
1 cipolla
sale e pepe
8-10 fiori di zucca

Affettate la cipolla, mettetela a rosolare con l'olio in una padella antiaderente e fate prendere colore a fuoco dolce. Tagliate la ricciola a pezzettini piccoli. Salate, pepate, aggiungete la ricciola, i piselli, i fiori di zucca sminuzzati e fate cuocere per 10 minuti, mescolando delicatamente.
Cuocete le penne in abbondante acqua bollente salata, infine versate il sugo di ricciola e fiori di zucca sulla pasta cotta al dente, ben scolata, salando e pepando a piacere.

Penne con zucchine e gamberi

Ingredienti per 4 persone:
400 g di penne
un ciuffo di prezzemolo
4 zucchine
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
400 g di gamberi sgusciati
2 cucchiai di farina
2 spicchi d'aglio
sale

Tagliate le zucchine a rondelle sottili e fatele soffriggere con un trito di aglio e prezzemolo in poco olio. Nel frattempo sbollentate per 2 minuti i gamberi. Appena le zucchine sono bene appassite aggiungete i gamberi e fate cuocere qualche minuto. Addensate il sugo con un cucchiaio di farina, salate, pepate e mescolate.

A parte portate ad ebollizione una pentola di acqua salata e fate cuocere le penne, scolatele al dente e fatele insaporire nella padella con i gamberi e le zucchine, prima di servire.

Penne mare e bosco della Garfagnana

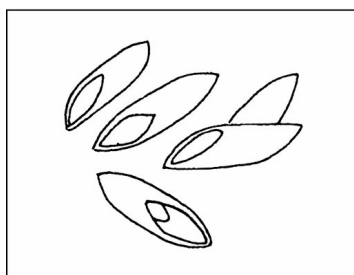
Ingredienti per 4 persone:
400 g di penne rigate
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
3-4 funghi porcini
2 spicchi d’aglio
300 g di calamari piccoli
sale e pepe
1/2 bicchiere di Vermentino di Paganico

Pulite i calamaretti, tagliateli in pezzi piccoli e cuoceteli in padella con un filo di olio e uno spicchio di aglio tritato. A metà cottura sfumate con il vino bianco. Fate evaporare e togliete dal fuoco in modo che i calamari rimangano un po’ al dente. A parte pulite i funghi e tritateli grossolanamente, quindi fateli saltare in padella con un filo d’olio e uno spicchio di aglio tritato. Lasciate cuocere per qualche minuto, poi unite i calamari. Portate ad ebollizione una pentola di acqua salata e fate cuocere le penne rigate, scolatele al dente e fatele insaporire nella padella con i funghi e i calamari. Salate, pepate e servite.

Pennette con gamberi e germogli di rovo alla Montecristo

Ingredienti per 4 persone:
400 g di pennette
4 cucchiai di olio extravergine di oliva
250 g di germogli di rovo
1/2 bicchiere di Aleatico dell’Elba
100 g di code di gambero
sale e pepe
60 g di passata di pomodoro

Scottate i germogli di rovo in abbondante acqua salata per pochi minuti, poi scolateli. Fate rosolare le code di gambero sgusciate con l’olio, sfumatele con il vino, fatelo evaporare, unite i germogli di rovo, salate, pepate e mescolate bene. Aggiungete la passata di pomodoro e fate cuocere ancora per 5-6 minuti.

Lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolatela al dente, bagnatela con 2 cucchiai di acqua di cottura e conditela con il sugo di gamberetti e germogli di rovo. Servite subito.

Pici alla marinara

Ingredienti per 4 persone:
400 g di pici
un ciuffo di prezzemolo
200 g di gamberi sgusciati
4 cucchiai di salsa di pomodoro
200 g di moscardini
1 peperoncino
1 kg di cozze

1 bicchiere di Vernaccia di San Gimignano
1 kg di vongole
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1 cipolla
sale
2 spicchi d'aglio

Pulite e lavate le cozze e le vongole e fatele aprire in una padella a fuoco vivace con appena un filo d'olio e mezzo bicchiere d'acqua. Togliete i molluschi dalle conchiglie, filtrate il liquido che si sarà formato e tenetelo da parte.

In una padella con il resto dell'olio mettete ad appassire la cipolla tritata con l'aglio, il prezzemolo e il peperoncino, unite i gamberi sgusciati, i moscardini tagliati a pezzi, le vongole e le cozze. Mescolate accuratamente, bagnate con il vino bianco e, quando sarà evaporato, unite la polpa di pomodoro e mezza tazza di liquido di cottura delle cozze che avete filtrato in precedenza. Regolate di sale e fate restringere il sugo. Cuocete i pici in abbondante acqua salata, scolateli e fateli saltare un attimo in una padella assieme al sugo.

Pici con briciole e acciughine

Ingredienti per 4-6 persone:

Per i pici:
800 g di farina
1 bicchiere d'olio extravergine d'oliva
1 uovo

Per il condimento:
500 g di filetti di acciughina
150 g di pecorino stagionato grattugiato
la mollica di 4 fette di pane toscano
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva raffermo
sale e pepe nero

3 spicchi d’aglio

Disponete la farina a fontana al centro di una spianatoia e incorporatevi 2 bicchieri di acqua, un bicchiere d’olio, un poco di sale e l’uovo. Lavorate bene con le mani per rendere l’impasto molto omogeneo, quindi fatelo riposare per circa 30 minuti, coperto con uno strofinaccio pulito. Stendete la pasta con un matterello in una sfoglia non molto sottile. Strofinate con un po’ d’olio il piano del tagliere di legno e la sfoglia, e formate con le mani tanti fili di pasta della grandezza all’incirca di uno spaghetto grosso. Mano a mano che sono pronti, infarinate i pici perché non si attacchino.

Mettete l’olio in una padella con gli spicchi d’aglio a fettine e fateli rosolare, unite i filetti di acciughina a pezzetti, sempre cuocendoli a fuoco allegro in modo che si abbrustoliscano, quindi aggiungete la mollica di pane ridotta in briciole.

Cuocete i pici in abbondante acqua salata, con un filo di olio per non farli appiccicare, scolateli al dente e ripassateli in padella con le briciole e le acciughine. Spolverizzate con il pecorino e una macinata di pepe nero e servite.

Pici con il ragù di cernia

Ingredienti per 4 persone:
400 g di pici
100 g di pomodorini da sugo
800 g di polpa di cernia
un mazzetto di basilico
2 spicchi d’aglio
un ciuffo di prezzemolo
1/2 bicchiere di olio extravergine d’oliva
sale e peperoncino piccante in polvere
1 bicchiere di Bianco toscano

Pulite bene la cernia (potete usare i filetti, che sono molto comodi), tagliatela a pezzetti e mettetela in una pentola con mezzo bicchiere di

olio extravergine d'oliva, lo spicchio d'aglio finemente tagliuzzato, i pomodori tagliati in 4, e alcune foglie di basilico. Fate soffriggere il tutto, poi bagnate con un bicchiere di vino bianco secco. Lasciate evaporare e aggiungete mezzo bicchiere d'acqua per portare a fine cottura il pesce, badando che il sugo si sia addensato.

Prima di spegnere il fuoco aggiungete peperoncino piccante a piacere e il prezzemolo finemente triturato. Cuocete in abbondante acqua salata i pici, quindi scolateli e conditeli con il ragù di cernia.

Pici piccanti con moscardini e olive

Ingredienti per 4 persone:
400 g di pici
2 spicchi d'aglio
800 g di moscardini
un ciuffo di prezzemolo
1 peperoncino fresco piccante
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
una manciata di olive verdi e nere denocciolate
sale

Pulite bene i moscardini rivoltandogli il sacco ed eliminando le interiora, gli occhi e il becco centrale, sciacquateli e spellateli. Tagliate a pezzetti piccoli sia i sacchetti che i tentacoli. Tritate finemente l'aglio e il peperoncino e fateli soffriggere per qualche minuto in abbondante olio, quindi unite le olive grossolanamente triturate e, subito dopo, i moscardini. Coprite e lasciate cuocere a fuoco dolce per una quarantina di minuti.

Cuocete in abbondante acqua salata i pici, quindi scolateli e conditeli con il sugo di moscardini e olive, spolverizzateli con prezzemolo tritato, irrorate con un filo di olio a crudo e servite.

Pici su fasolari

Ingredienti per 4 persone:
400 g di pici
1 spicchio d'aglio
30-40 fasolari
un ciuffo di prezzemolo
200 g di passata di pomodoro
sale e pepe
4 cucchiai di olio extravergine d'oliva

I fasolari (Callista chione) sono molluschi pregiati, dal gusto delicato e dalla consistenza particolare. Scaldate poca acqua in una casseruola, portatela a bollore e gettatevi i fasolari. Recuperate la conchiglie appena aperte, staccate il mollusco e tagliatelo a fettine. In un tegame rosolate l'aglio nell'olio, unite il pomodoro e fate restringere per una quindicina di minuti. Unite i fasolari, aggiustate di sale e pepe e fate cuocere per altri 10 minuti. Completate con prezzemolo tritato. Portate a ebollizione una pentola di acqua salata, cuocetevi i pici, scolateli al dente e fateli saltare nella padella del sugo per insaporirli. Servite subito.

Pici su femminelle di Orbetello

Ingredienti per 4 persone:
400 g di pici
un ciuffo di prezzemolo
16 granchi femminelle di Orbetello
1 spicchio d'aglio
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
sale e pepe
1 cipolla

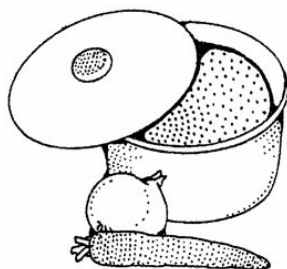
Lasciate i granchi per qualche minuto in acqua, poi eliminate le zampe e, con un pestacarne, date un colpo alla corazza e apritela con un coltellino affilato. Mettete la polpa a cuocere in una padellina con

un po’ d’olio, l’aglio e il prezzemolo finemente triturati. Fateli cuocere per circa 20 minuti, toglieteli dal fuoco, scolateli e filtrate il sughetto di cottura. Tritate finemente la cipolla e mettetela a soffriggere con l’olio. Quando sarà dorata aggiungete la polpa di granchio, diluendo con un po’ del sughetto di cottura. A parte cuocete i pici in abbondante acqua salata, scolateli al dente, metteteli in una zuppiera e conditeli con il sugo di femminelle di Orbetello.

Pici su occhiate e verdurine

Ingredienti per 4 persone:
400 g di pici
4 cipollotti
400 g di filetti di occhiata
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
un ciuffo di prezzemolo
10-12 carotine novelle
un ciuffo di nepitella
100 g di pisellini un rametto di timo
4 piccole patate
4 cucchiai di farina
sale e pepe

Tagliate i filetti di occhiata a pezzi e conditeli con sale e pepe, quindi passateli nella farina. Mettete al fuoco una padella con l’olio e le cipolle tritate, lasciate rosolare un poco, poi aggiungete le occhiate e un trito di prezzemolo, nepitella e timo. Coprite la casseruola e fate cuocere per 5 minuti; aggiungete i cipollotti tagliati a rondelle, le carotine novelle, le patate novelle tagliate in 2 o in 4, e i piselli freschi. Continuate la cottura per mezz’ora a casseruola coperta e a fuoco lento.

A parte cuocete i pici in abbondante acqua salata, scolateli al dente, fateli insaporire nella padella con il sugo di occhiate e verdurine, mescolate e servite.

Pici su ragù di seppia

Ingredienti per 4 persone:
400 g di pici
2 spicchi d’aglio
600 g di seppie piccole
1 peperoncino piccante
un ciuffo di prezzemolo
4 cucchiai di passata di pomodoro
1/2 bicchiere di olio extravergine d’oliva
50 g di pecorino grattugiato
1/2 bicchiere di Bianco della Maremma
sale e pepe

Pulite bene le seppie togliendo l’osso e la tasca, lavatele bene e tagliatele a listarelle piccole, quindi mettetele a rosolare in una casseruola con l’olio e lo spicchio d’aglio tritato grossolanamente. Una volta che saranno rosolate bagnatele con il vino e lasciatelo evaporare. Aggiungete la salsa di pomodoro, aggiustate di sale, unite il peperoncino piccante, poi mettete il coperchio e lasciate cuocere a fuoco moderato per un’ora.

Cuocete i pici in abbondante acqua salata e scolateli al dente, quindi conditeli con il ragù di seppie e insaporiteli con il pecorino e un trito finissimo di prezzemolo.

Pici su sardelle

Ingredienti per 4 persone:
400 g di pici freschi
4 cucchiai di olio extravergine d’oliva
150 g di filetti di sarda
sale e pepe

Pulite benissimo le sardelle, svisceratele e filettatele, quindi mettetele a cuocere nell’olio di oliva caldissimo con un pizzico di sale e pepe e lasciatele soffriggere per qualche minuto. Sminuzzatele con un cucchiaio di legno in modo da ottenere una salsa cremosa. Nel frattempo portate a ebollizione una pentola di acqua salata, cuocete la pasta, scolate i pici al dente e conditeli con il sugo preparato e una macinata di pepe nero.

Pici su sugarelli saltati

Ingredienti per 4 persone:
400 g di pici
1 bicchiere di Bianco di Lucca
300 g di filetti di sugarello
4 cucchiai di farina
2 spicchi d’aglio
1/2 l di brodo vegetale
un rametto di rosmarino
sale e pepe
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva

Tagliate i sugarelli a pezzetti o a striscioline e conditeli con sale e pepe, quindi passateli nella farina. Mettete al fuoco una padella con l’olio e un trito di aglio e rosmarino, lasciate rosolare un poco, poi aggiungete i sugarelli. Bagnate con un bicchiere di vino bianco e unite il brodo. Fate attenzione che il sugo resti denso. A parte cuocete in abbondante acqua salata i pici, scolateli al dente e ripassateli nella padella con i sugarelli lasciandoli saltare qualche minuto, mescolate accuratamente, salate, pepate e servite.

Ravioli di ortica con crema di acciughine

Ingredienti per 4 persone:

Per la pasta:
450 g di farina
sale
4 uova

Per il ripieno:
200 g di cimette di ortica
100 g di pecorino grattugiato
2 tuorli d'uovo
sale e pepe
200 g di ricotta maremmana

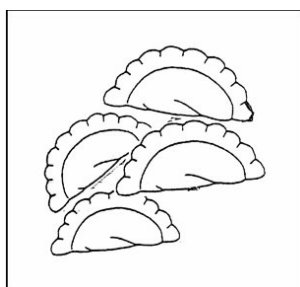
Per la crema di acciughine:
500 g di filetti di acciughina
1 bicchiere di latte
150 g di farina
50 g di burro
3 uova
sale

Sbollentate per pochi minuti le cimette di ortica ben lavate in poca acqua salata, quindi scolatele, strizzatele molto bene e tritatele finemente o passatele al frullatore. Amalgamatele con la ricotta, sale e pepe e il pecorino e incorporate le uova, formando un ripieno morbido.

Su una spianatoia disponete la farina a fontana. Riempite il centro con le uova e un pizzico di sale. Impastate a lungo con le mani. Amalgamate il tutto fino ad ottenere un impasto omogeneo e lasciatelo riposare, coperto da un panno, per almeno 15 minuti. Con un matterello o con l'apposita macchinetta tirate una sfoglia sottile. Disponetevi dei cucchiaini di ripieno, ripiegate la pasta e ritagliate dei

ravioli.

Tritate i filetti di acciughina e metteteli in una ciotola con il latte, lasciandoli ammorbidire per circa un'ora, quindi frullateli fino ad ottenere una crema. Aggiungete 50 g di burro e fate sciogliere sul fuoco, mescolando e curando che non arrivi a bollore. Aggiungete la farina e mescolate accuratamente, lasciando addensare, poi spegnete il fuoco. Quando il composto si sarà intiepidito unite le uova e amalgamatelo bene. Se fosse ancora troppo liquido unite un altro po' di farina.

Cuocete i ravioli di ortica in abbondante acqua bollente salata, scolateli e conditeli con la crema di acciughine. Servite subito.

Ravioli di sugarello ed erbi con salsa di noci

Ingredienti per 4 persone:

Per la pasta:
400 g di farina
1 pizzico di sale
4 uova

Per il ripieno:
300 g di erbe spontanee miste (erbi)
3 uova sode
250 g di filetti di sugarello
60 g di pecorino grattugiato

Per condire:

salsa di noci
sale e pepe nero
50 g di pecorino grattugiato

Impastate la farina con le uova e il sale, aggiungendo qualche goccia di acqua per avere un impasto compatto e liscio; spianate con il matterello fino a ottenere una sfoglia, spessa non più di 3 mm, e lasciatela riposare coperta da un canovaccio.

Intanto lessate per pochi minuti in acqua salata le erbe spontanee miste, ben lavate. Scolatele, strizzatele e tritatele finemente. Mescolatele alle uova sode tritate, al pecorino, ai filetti di sigaretto tritati e un pizzico di sale. Riprendete la sfoglia, tagliatela a riquadri di circa 5 cm di lato, al centro dei quali porrete un cucchiaino di ripieno; ripiegate i riquadri a triangolo e saldate i bordi con le dita. Portate a bollore molta acqua salata, tuffatevi i ravioli e appena tornano a galla (dopo circa 10 minuti) toglieteli con la schiumarola, adagiateli in un piatto da portata e conditeli con la salsa di noci, spolverizzandoli, per ultimo, con pecorino grattugiato e pepe nero.

Risotto ai frutti di mare

Ingredienti per 4 persone:
400 g di riso
un ciuffo di prezzemolo
200 g di vongole sgusciate
4 cucchiai di salsa di pomodoro
200 g di gamberetti sgusciati
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
100 g di seppioline
1 peperoncino piccante
100 g di polipetti
sale
2 spicchi d’aglio

Pulite bene il pesce e tagliatelo a pezzetti. Prendete una padella

piuttosto capiente e mettetevi l'olio, un trito di aglio e prezzemolo, il pomodoro, il peperoncino e il sale. Coprite e fate scaldare il sugo per una decina di minuti, quindi aggiungete il pesce e portatelo a cottura. Portate a ebollizione l'acqua e cuocetevi il riso, avendo cura di tenerlo al dente. Unite il riso al pesce e fatelo saltare un poco prima di servirlo.

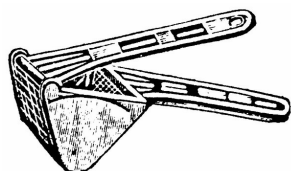
Risotto al nero di seppia della Maremma

Ingredienti per 4 persone:
400 g di riso
2 spicchi d'aglio rosso maremmano
2 bustine di nero di seppia
4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
2 bicchieri di Bianco della Maremma
1 cipolla
1/2 l di brodo di pesce o vegetale
sale e pepe
un ciuffo di nepitella fresca

Soffriggete la cipolla tritata nell'olio assieme all'aglio e alla nepitella fresca, unite il riso e bagnate con il vino nel quale avrete diluito l'inchiostro di seppia. Portate a cottura il risotto aggiungendo poco a poco il brodo. Prima di servire insaporite con sale e pepe.

Risotto al nero fasullo

Ingredienti per 4 persone:
400 g di riso
2 cipolle
500 g di seppie
1/2 l di brodo vegetale
500 g di spinaci
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
2 spicchi d'aglio
sale e pepe

Pulite le seppie, eliminando l'osso e gli occhi. Mettete da parte la sacca con l'inchiostro e lavatele bene sotto l'acqua corrente. Tagliatele a quadretti piccoli e fatele rosolare in una padella con l'olio, le cipolle e l'aglio tritati. Mescolate bene, fate dorare, quindi unite gli spinaci puliti, lavati e tritati grossolanamente. Fate cuocere, dopo aver condito con sale e pepe, per almeno 30 minuti. Aggiungete il riso e l'inchiostro delle seppie, fate impregnare bene il riso del nero e portatelo a cottura aggiungendo mano a mano il brodo.

Risotto alle arselle

Ingredienti per 4 persone:
400 g di riso
un ciuffo di prezzemolo
1 kg di arselle
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1/2 l di brodo vegetale
sale e pepe
2 spicchi d'aglio

Fate aprire a fuoco vivo in una padella le arselle ben lavate, togliete i molluschi dalle conchiglie e fatele insaporire in un trito di aglio e prezzemolo e olio. Unite il riso, bagnate con l'acqua delle arselle filtrata e portate a cottura con il brodo. Regolate di sale e pepe e servite.

Risotto alle femminelle di Burano

Ingredienti per 4 persone:
400 g di riso
1 scalogno
200 g di polpa di femminelle
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1/2 l di brodo vegetale
20 g di burro
2 bicchieri di Parrina bianco di Orbetello
sale e pepe

Affettate finemente lo scalogno e fatelo appassire in una casseruola con l'olio. Tostate il riso, bagnatelo con il Parrina bianco di Orbetello, mescolatelo e lasciate evaporare il liquido. Unite poco alla volta al riso il brodo caldo e portate a cottura. Aggiungete la polpa di granchio tritata, sale e pepe, mantecate con il burro e servite.

Risotto alle punte di ortica e lampuga

Ingredienti per 4 persone:
400 g di riso
1/2 bicchiere di Vernaccia di San Gimignano
100 g di cimette di ortica
1 cipolla
250 g di filetti di lampuga
50 g di pecorino grattugiato
50 g di burro

1 l di brodo vegetale
4 cucchiai di olio extravergine di oliva
sale

Lavate ed asciugate le cime delle ortiche. Tritatele non troppo finemente, scartando i gambini.

Fate sobbollire il brodo. Tritate finemente la cipolla e fatela imbiondire leggermente nell'olio in un tegame da risotto. Unite l'ortica e lasciatela insaporire nel soffritto per qualche minuto. Unite i filetti di lampuga a pezzetti. Aggiungete il riso e tostatelo leggermente, rimescolando con il cucchiaio di legno. Sfumate con il vino e lasciatelo evaporare prima di aggiungere 4 mestoli di brodo bollente. Continuate la cottura a fuoco vivace, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo brodo man mano che il riso si asciuga. Dopo 16 minuti il riso dovrebbe essere al dente. Accertatevene assaggiandolo. Aggiustate di sale, togliete dal fuoco il risotto piuttosto brodoso, mantecate velocemente con burro e pecorino e servite.

Risotto con i fasolari

Ingredienti per 4 persone:
400 g di riso
1 costa di sedano
1 kg di fasolari
1 cipolla
un ciuffo di prezzemolo
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1/2 bicchiere di Bianco di Lucca
2 spicchi d'aglio
1/2 l di brodo vegetale

sale e pepe

Fate aprire i fasolari in una padella con un po' di olio, poi toglieteli dalle conchiglie e filtrate il sughetto di cottura. Fate soffriggere in una casseruola la cipolla, il sedano e l'aglio, poi unite i fasolari tagliati a pezzetti e fateli rosolare. Sfumate con il vino bianco e il sughetto di cottura dei molluschi, lasciate evaporare e aggiungete il riso, che porterete a cottura mescolando e aggiungendo il brodo a poco a poco. Una volta cotto al dente, guarnite il riso con il prezzemolo tritato, salate, pepate e servite.
PRIMI PIATTI 151 Risotto con il gattuccio Ingredienti per 4 persone: 400 g di riso una bustina di zafferano 200 g di polpa di gattuccio 1/2 l di brodo vegetale 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva 1 bicchiere di vino bianco della Maremma un pizzico di noce moscata un ciuffo di prezzemolo un pizzico di peperoncino piccante sale

Tostate il riso con un po' di olio, poi bagnatelo con il vino e il brodo bollente e portatelo a cottura. Unite la noce moscata, il peperoncino e lo zafferano sciolto in un poco di brodo e mescolate. Durante la cottura del riso arrostite in padella con il resto dell'olio il gattuccio tagliato a pezzi piccoli, che salerete solo a fine cottura. Mescolate bene il riso e servitelo con sopra il pesce ben caldo e una manciata di prezzemolo tritato.

Risotto con le cicale alla versiliana

Ingredienti per 4 persone:
400 g di riso
un ciuffo di nepitella fresca
500 g di cicale di mare
un ciuffo di timo
1 bicchiere di bianco di Lucca
1/2 bicchiere di Candia dei Colli Apuani
4 spicchi d'aglio
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
un ciuffo di prezzemolo

sale e pepe

Lavate le cicale e lessatele, per un quarto d'ora, in 1 l d'acqua salata alla quale avrete aggiunto un bicchiere di vino bianco di Lucca, un po' di timo e 2 spicchi d'aglio. Fatele intiepidire nel loro brodo, tagliatele in 2 per il lungo ed estraetene la polpa. In un'altra pentola fate rosolare nell'olio un trito fine di aglio e prezzemolo, e prima che l'aglio prenda colore unite la polpa delle cicale. Salate poco e fate cuocere per 5 minuti, poi versate il riso. Lasciatelo tostare alcuni minuti, quindi portate a cottura il riso con il Candia dei Colli Apuani e il brodo delle cicale. In ultimo aggiungete altro prezzemolo tritato assieme alla nepitella e servite il risotto con del pepe macinato al momento.

Risotto con occhiate, radicchia di Lucca e scamorza affumicata

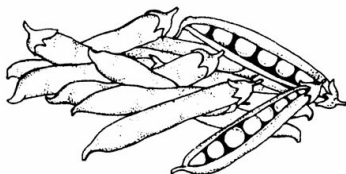
Ingredienti per 4 persone:
300 g di riso
1/2 l di brodo vegetale
200 g di filetti di occhiata 200 g di radicchia di Lucca
4 cucchiai di olio extravergine di oliva
1 scamorza affumicata
1 cipolla
sale e pepe
1/2 bicchiere di vino Bianco di Pitigliano

Sfogliate la radicchia, lavatela, scolatela bene e tagliate le foglie a strisce abbastanza sottili. In una padella larga riscaldate l'olio e fatevi appassire la cipolla finemente tritata. Quando sarà cotta, unite i filetti di occhiata tritati e fateli dorare, poi la radicchia e lasciate cuocere per qualche minuto, mescolando spesso. Aggiungete il riso e fatelo tostare bene. Bagnate con il vino, fatelo evaporare e quindi aggiungete 2 mestoli di brodo bollente continuando a versare dell'altro man mano che viene assorbito. A cottura ultimata, fuori dal fuoco, mantecate il riso con la scamorza affumicata tagliata a fettine sottilissime, date una

bella rimescolata in modo che il formaggio si sciolga bene e servite subito.

Risotto con orate al crescione e zafferano

Ingredienti per 4 persone:
400 g di riso
1/2 bicchiere di Bianco della Maremma
250 g di filetti di orata
1 cipolla
200 g di crescione
50 g di pecorino grattugiato
30 g di burro
1 l di brodo vegetale
4 cucchiai di olio extravergine di oliva
sale e pepe
1 bustina di zafferano

Lavate ed asciugate il crescione, quindi tritatelo non troppo finemente, scartando il gambo. Fate sobbollire il brodo. Tritate finemente la cipolla e fatela imbiondire leggermente nell'olio in un tegame da risotto. Unite il crescione e fatelo insaporire nel soffritto per un minuto. Unite i filetti di orata a pezzetti e lasciateli rosolare, con sale e pepe. Aggiungete il riso e tostatelo leggermente, rimescolando con il cucchiaio di legno. Sfumate con il vino nel quale avrete stemperato lo zafferano e lasciatelo evaporare prima di aggiungere 4 mestoli di brodo bollente. Continuate la cottura a fuoco vivace, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo brodo man mano che il riso si asciuga. Aggiustate di sale, togliete dal fuoco, mantecate velocemente con burro e formaggio e servite.

Risotto con ricciola, piselli e lardo di Colonnata

Ingredienti per 4 persone:
300 g di riso
un ciuffo di maggiorana
200 g di pisellini freschi
un ciuffo di timo
400 g di filetti di ricciola
un ciuffo di basilico
100 g di lardo di Colonnata
50 g di pecorino grattugiato
1 cipolla 4 cucchiai di olio d'oliva extravergine
1/2 l di brodo vegetale
sale e pepe nero
un ciuffo di prezzemolo

Tritate la cipolla, soffriggetela in un filo d'olio, aggiungete i piselli e fateli cuocere, bagnandoli con un goccio di brodo, per una decina di minuti. Unite i filetti di ricciola e lasciateli stufare, sminuzzandoli con i rebbi di una forchetta, poi aggiungete il riso. Salatelo e fatelo cuocere versando il brodo caldo, poco alla volta, senza aggiungerne dell'altro finché il precedente non è stato assorbito e mescolando spesso.

Quando il risotto sarà quasi pronto, al dente, spegnete e mantecatelo con il lardo pestato finemente con le erbe aromatiche, abbondante formaggio grattugiato, sale e pepe nero macinato al momento, quindi servite subito.

Risotto con seppie e bieta alla versiliana

Ingredienti per 4 persone:
300 g di riso
1 costa di sedano
800 g di seppie
2 spicchi d'aglio
500 g di biete
1/2 bicchiere di Bianco di Montelupo
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1/2 l di brodo vegetale
1 peperoncino
4 cucchiai di salsa di pomodoro
1 cipolla
sale
1 carota

In una padella rosolate nell'olio un trito di cipolla, sedano, carota, aglio e peperoncino, lasciatelo dorare, aggiungete le seppie pulite e tagliate a pezzetti, quindi bagnatele con il vino bianco, fatelo evaporare e aggiungete la bietola ben lavata, strizzata e tagliata. Lasciate che evapori parzialmente il liquido di vegetazione sia delle seppie che delle biete, poi aggiungete la conserva di pomodoro. Aggiungete il riso e portate a cottura sfumando progressivamente col brodo. Servite ben caldo.

Risotto con stoccafisso alla marinara

Ingredienti per 4 persone:
300 g di riso
500 g di pomodori freschi
500 g di stoccafisso
2 cucchiai di conserva di pomodoro
2 cipolle bianche
2 foglie di alloro
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
sale e pepe

Pulite lo stoccafisso, mettetelo in una pentola capiente con le cipolle tritate, i pomodori freschi lavati e tagliati a pezzi, 2 cucchiai di conserva, le foglie di alloro, sale e pepe, abbondante olio e acqua che copra tutto. Ponete sul fuoco e quando bolle abbassate al minimo, perché deve cuocere lentamente e a lungo fino a che quasi tutta l'acqua sia evaporata. Aggiungete il riso e portatelo a cottura, sfumando con acqua, ma badando che il sugo rimanga concentrato. Salate, pepate e servite.

Risotto con sugarelli e lardo di Colonnata

Ingredienti per 4 persone:
300 g di riso
1/2 l di brodo vegetale
400 g di filetti di sugarello
4 cucchiai di olio d'oliva extravergine
100 g di lardo di Colonnata
sale e pepe nero
1 cipolla

Tritate la cipolla e il lardo di Colonnata, soffriggeteli in un filo d'olio, poi friggetevi i filetti di sugarello a pezzettini. Quando saranno abbastanza abbrustoliti aggiungete il riso. Salatelo e fatelo cuocere versando il brodo caldo, poco alla volta, senza aggiungerne dell'altro finché il precedente non è stato assorbito e mescolando spesso. Quando il risotto sarà quasi pronto, al dente, spegnete, insaporite con pepe nero macinato al momento, quindi servite subito.

Risotto verde e nero

Ingredienti per 4 persone:
350 g di riso

1 costa di sedano
1 verza
1 cipolla
2 bustine di nero di seppia
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
1 carota
sale e pepe nero

Mettete a scottare la verza tagliata a listarelle per pochi minuti in acqua salata bollente. Scolatela e tenetela in caldo, conservando l’acqua di bollitura. A parte preparate un trito con sedano, carota e cipolla, e ponetelo a soffriggere con l’olio. Quando il soffritto sarà dorato aggiungetevi la verza e fate insaporire per un quarto d’ora. Unite il riso e portatelo a cottura, aggiungendo quando serve qualche cucchiaio di acqua di bollitura della verza nella quale avrete stemperato il nero di seppia. Salate e pepate e servite con un filo di olio crudo.

Rustichini di grano duro alle alicine

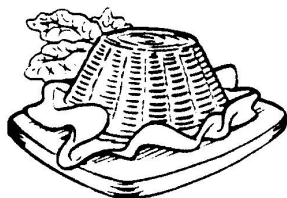
Ingredienti per 4 persone:

Per i rustichini:
400 g di farina di grano duro
sale
1 uovo

Per il condimento:
16 alici
peperoncino piccante

2 spicchi d’aglio
1/2 bicchiere di Monteregio
bianco un pizzico di origano
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
un ciuffo di prezzemolo
sale

Impastate a lungo la farina con l’uovo, un pizzico di sale e circa un bicchiere di acqua; lasciate riposare la pasta, che dovrà risultare soda ed omogenea, poi con le mani preparate dei bastoncini grossi quanto un grissino e tagliateli alla lunghezza di circa 0,5 cm.

Pulite, sviscerate e filettate le alici, sminuzzatele e fatele rosolare in padella con l’olio, un trito di aglio e prezzemolo, sale e peperoncino a piacere. Quando saranno disfatte aggiungete il vino e lasciatelo evaporare. Portate a ebollizione una pentola con abbondante acqua salata, cuocetevi i rustichini, scolateli al dente e fateli saltare nella padella col sugo di alicine. Spolverizzateli con un poco di origano o nepitella seccati, irrorateli con un filo d’olio a crudo, mescolate e servite.

Scrippelle di ricotta e borragine al sughetto di mare

Ingredienti per 4 persone:

Per le scrippelle:
100 g di farina
1 bicchiere di latte
3 uova
noce moscata

20 g di burro
sale

Per il ripieno:
2 spicchi d’aglio
50 g di pecorino grattugiato
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
1 uovo
125 g di ricotta di pecora
sale
100 g di borragine

Per il condimento:
400 g di filetti di pesce azzurro misto
250 g di passata di pomodori
1 cipolla
sale e peperoncino
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva

Sbattete le uova, versate la farina e lavoratela bene fino a quando sarà stata perfettamente incorporata. Diluite con il latte e frullate con un frullatore a immersione, in modo da avere una pastella abbastanza liquida. Insaporite con sale e noce moscata. Imburrate una padella, fatela scaldare e versate 2 cucchiai di pastella, dopo 30 secondi staccate la scrippella, rigiratela e fatela cuocere anche dall’altra parte quindi toglietela dal fuoco. Continuate così fino alla fine della pastella.

Lessate la borragine ben pulita in abbondante acqua salata, scolatela, strizzatela bene e tritatela assieme all’aglio. Unite la ricotta, il pecorino, il sale e legate con l’uovo, ricavando un composto morbido e omogeneo. Riempite le scrippelle e arrotolatele come se fossero dei cannelloni, quindi allineatele in una pirofila da forno unta. A parte fate rosolare la cipolla tritata nell’olio, ponetevi i filetti di pesce azzurro a pezzettini e lasciateli disfare, sminuzzandoli con i rebbi di una forchetta, quindi unite la passata di pomodori e fate cuocere per 15 minuti. Aggiungete un trito fine di salvia e rosmarino, sale e peperoncino a piacere. Ricoprite le scrippelle con la salsa al pesce e infornate in forno già caldo a 180° per 20 minuti.

Spaghetti al pesto di borragine e briciole di acciughe

Ingredienti per 4 persone:
400 g di spaghetti
50 g di gherigli di noce
250 g di filetti di acciuga
10 cucchiai di olio extravergine di oliva
200 g di ricotta
2 spicchi d’aglio
400 g di borragine
100 g di pecorino grattugiato
un ciuffo di prezzemolo
sale e pepe

Scaldate l’olio in una padella e fate friggere a fuoco allegro i filetti di acciuga grossolanamente tritati fino a quando diverranno croccanti. Passate nel frullatore la ricotta, le noci, l’aglio, il prezzemolo e la borragine ben lavata e asciugata. Ponete il pesto in una ciotola e conditelo con sale, pepe e un poco di olio extravergine di oliva.

Intanto portate a ebollizione una pentola con abbondante acqua salata, lessate gli spaghetti, scolateli e conditeli con il pesto di borragine, qualche cucchiaio di acqua della bollitura della pasta e le briciole di acciughina. Spolverizzate con il pecorino e pepe nero, mescolate ancora e servite subito.

Spaghetti “Alba a Capraia”

Ingredienti per 4 persone:
400 g di spaghetti
1 confezione di panna da cucina
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
2 cucchiai di concentrato di pomodoro

400 g di code di gamberi
sale

In una padella scaldate l'olio, aggiungetevi i gamberi scongelati e lasciate insaporire per 10 minuti. Intanto mettete a bollire l'acqua salata per gli spaghetti. Versate la panna nella padella, insieme al concentrato di pomodoro e mescolate, quindi salate e pepate. Lasciate restringere la salsa. Scolate gli spaghetti al dente e fateli saltare per un paio minuti nella padella del sugo, quindi servite.

Spaghetti alla bottarga di cefalo di Orbetello

Ingredienti per 4 persone:
400 g di spaghetti
1 cipolla
1 confezione di bottarga di cefalo di Orbetello
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1 confezione di panna da cucina
sale e pepe nero

Tritate finemente la cipolla e mettetela ad appassire nell'olio a fuoco lentissimo. Non deve assolutamente prendere colore, altrimenti il gusto del piatto verrà alterato. Aggiungete la bottarga e stemperatela con la punta della forchetta.

Lasciatela cuocere per 3-4 minuti, poi toglietela dal fuoco. Cuocete gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli bene, conditeli con la panna, mescolando bene, infine aggiungete il sughetto di bottarga e un po' di pepe macinato al momento.

Spaghetti alle vongole

Ingredienti per 4 persone:
400 g di spaghetti
un ciuffo di prezzemolo
1 kg di vongole
1/2 bicchiere di olio extravergine d'oliva
1 spicchio d'aglio
sale e un peperoncino (facoltativo)
1/2 bicchiere di vino bianco secco

Lavate le vongole e mettetele a spurgare in acqua salata, quindi sciacquatele sotto l'acqua corrente. Prendete una padella molto capiente e fate rosolare nell'olio l'aglio e l'eventuale peperoncino. Non appena l'aglio avrà preso il colore, versate le vongole. Mescolatele spesso e, quando saranno tutte aperte, sfumatele con il vino.

Cuocete gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli al dente e versateli nella padella delle vongole. Fateli insaporire a fuoco vivace, cospargeteli di prezzemolo e servite subito.

Spaghetti allo scoglio

Ingredienti per 4 persone:
400 g di spaghetti
200 g di calamaretti
200 g di gamberi
300 g di cozze
200 g di vongole veraci
200 g di scampi piccoli
4 spicchi d'aglio
un ciuffo di prezzemolo
peperoncino piccante a volontà
1/2 bicchiere di Bianco della Maremma
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva

sale

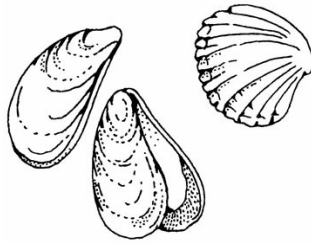
In una padella fate soffriggere nell'olio l'aglio tritato e un pochino di peperoncino. Fate dorare per pochi istanti, quindi aggiungete un goccio di vino, i calamaretti, i gamberi, gli scampi ed il prezzemolo con una presa di sale. Lasciate cuocere per almeno 15 minuti.

Fate aprire in un'altra padella i frutti di mare con olio, aglio tritato e il resto del vino. Dopo aver fatto cuocere in abbondante acqua bollente e salata le fettuccine, scolatele al dente, poi fatele saltare nella padella con i calamaretti, i gamberi e gli scampi.

Versate il tutto in un piatto da portata e guarnite con i frutti di mare e prezzemolo tritato.

Spaghetti allo scoglio di Massa Marittima

Ingredienti per 4 persone:
400 g di spaghetti
300 g di calamari
300 g di gamberetti
1/2 bicchiere di cognac
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
2 spicchi d'aglio
1 bicchiere di Monteregio di Massa Marittima
un ciuffo di nepitella
sale e pepe

Scaldate l'olio in una padella e fate soffriggere un trito di aglio e nepitella fresca per 2 minuti, unite i calamaretti ben lavati e tagliati a pezzetti e lasciateli rosolare. Dopo qualche minuto versate il bicchiere di Monteregio di Massa Marittima e lasciate cuocere fino a quando sentirete con i rebbi di una forchetta che i calamari sono morbidi. Intanto portate a ebollizione una pentola di acqua salata e cuocetevi gli spaghetti. A questo punto unite al soffritto i gamberetti già sgusciati, sale e pepe. Sfumate con il cognac. Scolate gli spaghetti al dente, conditeli con la salsa e servite subito.

Spaghetti pirati

Ingredienti per 4 persone:
400 g di spaghetti
10 cannolicchi
500 g di cozze
500 g di vongole
un ciuffo di prezzemolo
1 carota
1 costa di sedano
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
5 pomodori pisanelli
sale e pepe
2 spicchi d'aglio

Pulite i cannolicchi togliendo il guscio e le interiora e tagliateli a pezzettini, pulite e raschiate le cozze, fate spurgare le vongole. Tritate 2 spicchi di aglio, la carota, il sedano e un bel ciuffo di prezzemolo. Fate rosolare il trito in una padella con un po' di olio. Una volta soffritto aggiungete i pomodori tagliuzzati a pezzettini e mezzo bicchiere di acqua e fate cuocere il sugo fino a quando si sarà addensato.

Portate a ebollizione una pentola di acqua salata e cuocetevi gli spaghetti. Aggiungete i cannolicchi e fateli cuocere 10 minuti, poi unite le cozze e le vongole, mescolando. Lasciate ritirare l'acqua delle cozze e delle vongole, salate e pepate.

Scolate gli spaghetti al dente e fateli saltare nella padella con il sugo. Servite con una spolverata di prezzemolo tritato.

Stracci al pomodoro e fagioli con spigolette

Ingredienti per 4 persone:
400 g di stracci
400 g di filetti di spigola
300 g di pomodori maturi
150 g di fagioli bianchi in barattolo
2 cipolle
un ciuffo di basilico
2 carote
1 costa di sedano
4 cucchiai di olio extravergine d’oliva
sale e pepe

Gli stracci sono, come i maltagliati, gli avanzi della pasta all’uovo, tagliata in forme irregolari. Nella zona di Prato solitamente sono rettangoli di circa 5 × 3 cm, ma variano di dimensioni a seconda delle località.

Tagliate i pomodori e metteteli in un tegame insieme a un trito di una cipolla, carota, basilico, sedano e un pizzico di sale. Fate cuocere per 30 minuti senza coperchio e tenete da parte. Rosolate nell’olio la seconda cipolla tritata e aggiungete i filetti di spigola a pezzetti, lasciando cuocere fino a quando saranno ben dorati. Unite la salsa, pepate, salate e continuate la cottura per altri 10 minuti; alla fine aggiungete i fagioli. Portate a ebollizione una pentola di acqua salata, fate cuocere la pasta, scolatela al dente e unitela alla salsa, mescolando prima di servire.

Stracci su ricciola

Ingredienti per 4 persone:
400 g di stracci all'uovo
un rametto di rosmarino
500 g di ricciola
1 bicchiere di Rosso di Montalcino
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1 barattolo di pomodori pelati
1 carota
2 cucchiai di concentrato di pomodoro
1 costa di sedano
un cucchiaino di semi di finocchio
1 cipolla
sale e pepe
un ciuffo di salvia

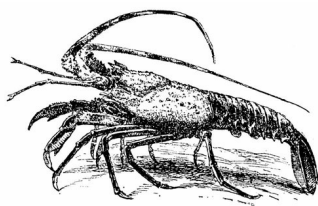
In un tegame fate rosolare nell'olio il trito di carota, sedano, cipolla e il mazzetto con salvia e rosmarino. Quando le verdure sono ben rosolate mettete i filetti di ricciola e fate soffriggere fino a che non siano ben coloriti, aggiungete il vino rosso, fate sfumare, poi salate. Aggiungete i pomodori pelati, il concentrato di pomodoro stemperato in 2 cucchiai di acqua calda, mescolate, aggiustate di sale e aggiungete i semi di finocchio. Cuocete a fuoco allegro per far evaporare il liquido di vegetazione dei pomodori e addensare il sugo. Lessate gli stracci in acqua bollente e salata per pochi minuti, scolateli e conditeli con il sugo di ricciola.

Strangozzi al pesto di pesce

Ingredienti per 4 persone:

Per gli strangozzi:
400 g di farina sale
150 g di farina di grano duro

Per il sugo:
3 calamari scorza di limone
500 g di scampi
1/2 l di brodo vegetale
10 gamberi
2 spicchi di aglio
1 piccola aragosta (circa 200 g)
1 peperoncino piccante fresco una manciata di vongole
1 bicchiere di olio extravergine d’oliva
un ciuffo di prezzemolo
1 bicchiere di vino bianco un pizzico di timo
sale

Pulite i calamari, lavateli, tagliate le sacche a striscioline e i tentacoli a pezzetti. Pulite e sgusciate anche i gamberi, gli scampi e l’aragostina. Preparate un trito di prezzemolo, aglio, scorza di limone, timo e peperoncino; mettetelo in una padella abbastanza capiente con l’olio, mescolate, poi aggiungete i crostacei tagliati a pezzetti, i calamari e le vongole. Bagnate con un bicchiere di vino bianco e lasciate evaporare. Continuare la cottura almeno per una ventina di minuti, aggiungendo un po’di brodo di pesce o vegetale se si dovesse asciugare troppo. Mentre il sugo cuoce, preparate gli strangozzi: mettete le due farine a fontana con un pizzico di sale sul tagliere, aggiungete un po’ d’acqua e impastate, lavorando il composto almeno una ventina di minuti. Stendete con il matterello una sfoglia dello spessore di 2-3 mm, fatela asciugare per qualche minuto poi ricavatene delle pappardelle larghe 3-4 mm. Cuocete gli strangozzi in abbondante acqua salata, scolateli al dente e passateli nella padella con il sugo, mescolateli accuratamente e serviteli caldi.

Tagliatelle alle ali di razza

Ingredienti per 4 persone:
400 g di tagliatelle
1 bicchiere di Bianco di Maremma
4 ali di razza di media grandezza
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
un rametto di rosmarino
5-6 pomodorini ciliegini
2 spicchi d'aglio
sale e peperoncino

Prendete le ali di razza, togliete la pelle marrone ma lasciate quella bianca. In una padella fate rosolare nell'olio un trito fine di aglio e rosmarino e lasciate rosolare pochi minuti, aggiungete le ali di razza e i ciliegini aperti in due. Sfumate con il vino bianco e lasciate cuocere una ventina di minuti. Togliete le ali di razza, liberatele della pellicina e della parte di cartilagine e mettete le listarelle ottenute nuovamente nella padella.

Portate a ebollizione una pentola di acqua salata, cuocetevi le tagliatelle, scolatele al dente e fatele saltare nella padella del sugo. Insaporite con sale e peperoncino a piacere e servite.

Tagliatelle di ortica in sugo di nasello e pinoli

Ingredienti per 4 persone:

Per la pasta:
400 g di farina
4 uova
100 g di ortiche fresche
sale

Per il condimento:
800 g di nasello

2 pomodori maturi
4 cucchiai di olio extravergine di oliva
un ciuffo di prezzemolo
50 g di pinoli
sale e pepe

Con i guanti pulite e lavate le ortiche, sbollentatele in acqua salata, scolatele e tritatele finemente. Su una spianatoia disponete la farina a fontana. Riempite il centro con le uova e un pizzico di sale. Amalgamate il tutto fino ad ottenere un impasto omogeneo e lasciatelo riposare, coperto da un panno, per almeno 15 minuti. Con un matterello tirate una sfoglia sottile. Tagliate delle tagliatelle non troppo sottili e lasciatele asciugare in modo che tengano meglio la cottura.

Sviscerate e spinate il nasello, quindi triturate la polpa e mettetela a soffriggere a fuoco dolce nell’olio in una larga padella. Aggiungete il prezzemolo tritato, i pinoli grossolanamente triturati e in ultimo i pomodori, tagliati a cubetti. Salate, pepate e fate cuocere a fuoco lento per 10 minuti. Lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e versatela nella padella del nasello. Fatela saltare a fuoco vivo per pochi minuti e servite.

Tagliatelle verdi in sugo di nasello alla saracena

Ingredienti per 4 persone:

Per la pasta:
500 g di farina
4 uova un ciuffo di basilico
sale

Per il condimento:
800 g di nasello
una manciata di olive nere denocciolate
1/2 bicchiere di olio extravergine d’oliva

una manciata di capperi salat
i 2 pomodori maturi
un ciuffo di prezzemolo
2 peperoncini piccanti
sale e pepe

Tritate finemente il basilico, unitelo alle uova e alla farina e impastate il tutto fino ad ottenere un composto sodo e liscio. Tirate la pasta con il matterello e tagliate delle strisce lunghe 7-8 cm e larghe 2 cm.

Sviscerate e spinate il nasello, quindi triturate la polpa e mettetela a soffriggere a fuoco dolce nell'olio in una larga padella. Aggiungete il prezzemolo tritato, i capperi dissalati e le olive grossolanamente triturate, peperoncino a piacere e in ultimo i pomodori, tagliati a cubetti. Salate, pepate e fate cuocere a fuoco lento per 10 minuti. Lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e versatela nella padella del nasello. Fatela saltare a fuoco vivo per pochi minuti e servite.

Tagliolini con zucchine, vongoline e code di scampi

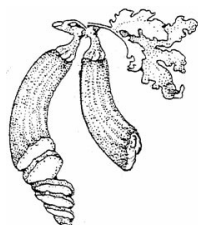
Ingredienti per 4 persone:
400 g di tagliolini
1/2 bicchiere di Aleatico
200 g di code di scampi
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
800 g di vongole peperoncino
2 zucchine un ciuffo di prezzemolo
2 spicchi d'aglio
sale

In una padella con un filo d'olio fate aprire le vongole a fuoco allegro e, quando saranno aperte, togliete i molluschi dalle conchiglie e filtrate il sughetto di cottura.

Fate soffriggere in padella nell'olio un trito di aglio e peperoncino per qualche istante. Aggiungete le code di scampi sgusciate e le zucchine

tagliate a fiammifero, sfumando con l’acqua delle vongole.

Cuocete per qualche minuto, quindi unite le vongole e durante la cottura sfumate con il vino bianco.

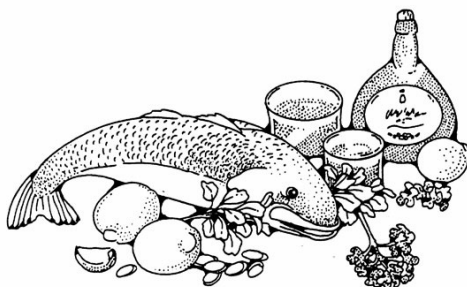
Portate a ebollizione una pentola di acqua salata, cuocetevi i tagliolini, scolateli al dente e fateli saltare nella padella del sugo. Prima di servire spolverizzate con il prezzemolo tritato.

Tagliolini “Estate a Punta Ala”

Ingredienti per 4 persone:
400 g di tagliolini
200 g di scampi sgusciati
250 g di asparagi
200 g di polipo pulito
2 carote
400 g di cozze senza conchiglia
1 melanzana
un ciuffo di maggiorana
1 costa di sedano
un ciuffo di menta
1 peperone giallo
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
1 zucchina
sale e peperoncino
3-4 pomodorini a ciliegia

Tagliate le verdure a pezzi piccoli, mettetele tutte a rosolare in un’ampia padella con l’olio, mescolando, e fatele cuocere bene, lasciando che evapori l’acqua di vegetazione.

Tagliate a pezzetti il polipo e sbollentatelo per 10 minuti in acqua

salata, quindi aggiungetelo alle verdure. Lasciate cuocere, unite poi le cozze e, per ultimo, gli scampi tagliati a rondelle.

Portate a ebollizione una pentola di acqua salata, cuocetevi i tagliolini, scolateli al dente e ripassateli nella padella col sugo. Prima di servire irrorate con un filo di olio a crudo e spolverizzate con un trito fine di menta e maggiorana fresche e peperoncino a piacere.

Testaroli al pesto di pesce

Ingredienti per 4 persone:

Per i testaroli:
500 g di farina
sale
1 cucchiaio di olio extravergine d’oliva

Per il pesto di pesce:
500 g di filetti di pesce azzurro misto
un ciuffo di prezzemolo
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
2 acciughe sotto sale
2 spicchi d’aglio
4 cucchiai di passata di pomodoro
2 peperoncini piccanti
sale

Per la preparazione di questa ricetta servono appositi “testi”, dischi in ghisa che vanno scaldati sul fuoco. Si usano in coppia, e si pone tra i due dischi già caldi una parte dell’impasto, lasciandolo cuocere pochi

minuti. Mescolate la farina con acqua sufficiente ad ottenere un impasto cremoso ma non liquido, aggiungete sale ed un cucchiaio di olio. Cuocendo l’impasto nei testi otterrete diversi dischi di pasta, che, una volta raffreddati, vanno tagliati a losanghe.

In una padella fate soffriggere nell’olio un trito fine di aglio, prezzemolo e peperoncino, aggiungete le acciughe dissalate e tritate e fate rosolare. Triturate grossolanamente tutto il pesce azzurro e unitelo al soffritto, mescolando e lasciando che i filetti si disfino dolcemente. Aggiungete la passata di pomodoro e fate ben addensare il pesto di pesce. Portate a ebollizione una pentola di acqua salata, sbollentate per pochissimi minuti i testaroli, scolateli con una schiumarola, conditeli col pesto di pesce e servite con un filo di olio a crudo.

Tortelli alle erbe con sugo di pesce

Ingredienti per 4 persone:

Per la pasta:
400 g di farina
sal
4 uova

Per il ripieno:
200 g di erbe di campo miste
100 g di spinaci
un ciuffo di timo
2 uova un ciuffo di maggiorana
200 g di pecorino grattugiato
un ciuffo di prezzemolo
sale e pepe
un ciuffo di basilico

Per il sugo:
250 g di filetti di pesce azzurro misto
1/2 bicchiere di olio extravergine d’oliva

150 g di funghi freschi
2 spicchi d’aglio
4 pomodori
sale e pepe

Ponete la farina a fontana sulla spianatoia e impastatela con le uova e il sale, fino a ottenere un composto liscio, che lascerete riposare circa mezz’ora. Sbollentate gli spinaci e le erbe di campo ben pulite e mondate per pochi minuti, scolatele, strizzatele benissimo e tritatele finemente. Unitevi le uova, il pecorino e un trito fine di maggiorana, prezzemolo e basilico. Insaporite con sale e pepe e amalgamate bene il ripieno. Tirate la pasta, tagliatene dei quadrati e riempiteli con il ripieno di erbe, chiudeteli con la punta delle dita e fateli riposare perché tengano meglio la cottura. In una padella fate rosolare nell’olio l’aglio tritato con i funghi freschi ben puliti e tagliati a fettine sottili. Lasciate evaporare l’acqua di vegetazione dei funghi, aggiungete i filetti di pesce spezzettati e i pomodori a cubetti. Fate addensare il sugo. Nel frattempo portate a ebollizione una pentola di acqua salata, cuocetevi i tortelli alle erbe, scolateli al dente e conditeli con il sugo di pesce.

Tortelli del vignaiolo al pesce

Ingredienti per 4 persone:

Per la pasta:
400 g di farina
1 cucchiaio di olio extravergine d’oliva
4 uova
un pizzico di sale

Per il ripieno:
500 g di baccalà ammollato
un pizzico di noce moscata
2 cipolle una manciata di mollica di pane

50 g di uvetta
1/2 bicchiere di latte
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
1 uovo
100 g di ricotta maremmana fresca

Per il condimento:
250 g di filetti di pesce azzurro misto
5-6 foglie di salvia
2 spicchi d’aglio
un ciuffo di nepitella fresca
1 bicchiere di vinsanto
sale e pepe
10 cucchiai di olio extravergine d’oliva

Lasciate in ammollo il baccalà almeno 24 ore, quindi scolatelo, pulitelo bene e tagliatelo a pezzetti. In una padella capiente fate soffriggere le cipolle tritate in olio extravergine di oliva; quando saranno dorate aggiungete il baccalà. Lasciate cuocere il tutto a fuoco lento per circa un’ora, quindi passatelo nel mixer. Aggiungete la ricotta, un pizzico di noce moscata, una manciata di mollica di pane raffermo ammollata nel latte e strizzata, un uovo, sale e pepe.

Tirate la sfoglia abbastanza sottile, dividetela in quadrati e mettete su ciascuno un poco di ripieno sul quale poserete un acino di uvetta sultanina, precedentemente ammollata in acqua tiepida, poi chiudete i tortelli. Portate a ebollizione una pentola di acqua salata.

In un’altra padella scaldate l’olio e fate soffriggere per pochi istanti un trito di aglio e salvia. Aggiungete i filetti di pesce azzurro e fateli disfare con i rebbi di una forchetta, sfumando con il vinsanto e lasciandoli stufare una decina di minuti.

Cuocete i tortelli per pochi minuti, scolateli e ripassateli nella padella del pesce. Prima di servire spolverizzate il tutto con la nepitella tritata.

Tortelli di bieta al sugo di ricci di mare

Ingredienti per 4 persone:

Per la pasta:
400 g di farina
4 uova

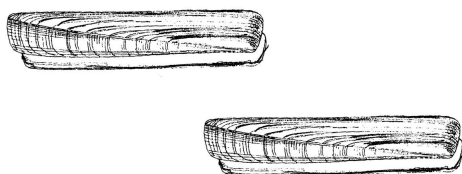
Per il ripieno:
500 g di ricotta
4 cucchiai di pecorino grattugiato
500 g di bieta
noce moscata
1 uovo
sale e pepe

Per condire:
10 cucchiai di olio extravergine d'oliva
un ciuffo di prezzemolo
2 spicchi d'aglio sale
2 kg di ricci di mare

In una terrina rompete l'uovo, sbattetelo, unite la ricotta, la bieta finemente tritata, il formaggio, un pizzico di noce moscata, sale e pepe. Amalgamate bene il composto.

Nel frattempo preparate la pasta sfoglia: disponete la farina a fontana sulla spianatoia, formate un cratere e al centro mettete le uova. Impastate il tutto con le mani fino ad ottenere un composto omogeneo che metterete a riposare, ricoperto da un panno, per almeno mezz'ora. Stendete l'impasto in una sfoglia fine che taglierete a strisce della stessa misura. Con un cucchiaio disponete su una sfoglia tanti mucchietti di ripieno distanziandoli di 3 cm circa l'uno dall'altro. Ricoprite con la seconda sfoglia comprimendo con le dita la pasta intorno al ripieno e poi con la rondella dentata ritagliate i tortelli.

Aprite i ricci con un coltellino affilato, estraetene la polpa e stemperatela nell'olio, scaldandola appena. Tritate finemente aglio e

prezzemolo.
Cuocete i tortelli in abbondante acqua salata per pochi minuti, scolateli con il mestolo forato, conditeli con il sugo di ricci di mare e spolverizzateli con il trito. Mescolate e servite.

Tortelli di cannolicchi e acetosella

Ingredienti per 4 persone:

Per la sfoglia:
4 uova
sale
400 g di farina

Per il ripieno:
500 g di cannolicchi
3 spicchi d’aglio
400 g di ricotta
100 g di pecorino grattugiato
300 g di acetosella
noce moscata
1 uovo
sale e pepe

Per il condimento:
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
sale e pepe
100 g di pecorino stagionato grattugiato

Su una spianatoia disponete la farina a fontana. Riempite il centro

con le uova e un pizzico di sale. Amalgamate il tutto fino ad ottenere un impasto omogeneo e lasciatelo riposare, coperto da un panno, per almeno 15 minuti. Con un matterello o con l'apposita macchinetta tirate una sfoglia sottile. Aprite i cannolicchi, togliete i molluschi, lavateli bene e tritateli finemente. In una terrinetta mescolate la ricotta con l'acetosella e l'aglio finemente triturati, sale, pepe, noce moscata e formaggio. Aggiungete i cannolicchi e mantecate il tutto con l'uovo.

Con una rotellina dentata ritagliate dalla sfoglia tanti quadrati, versate nel mezzo di ciascuno un cucchiaino di ripieno, poi chiudeteli a metà formando un triangolino. Lasciateli asciugare su un tagliere. Portate a ebollizione una pentola di acqua salata, buttatevi i tortelli e appena verranno a galla scolateli. Conditeli con l'olio a crudo e il pecorino, sale e pepe nero macinato al momento.

Tortelli di patate e triglie

Ingredienti per 4 persone:

Per la pasta:
400 g di farina
4 uova
50 g di farina di grano duro

Per il ripieno:
300 g di filetti di triglia
500 g di patate
100 g di pecorino grattugiato
noce moscata
2 uova
sale
una noce di burro

Per condire:
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
2 spicchi d'aglio

un ciuffo di prezzemolo
sale

Lessate le patate in acqua salata, sbucciatele e passatele nello schiacciapatate. Mettetele in una ciotola, fatele intiepidire e aggiungete i filetti di triglia tritati, le uova, il burro, il pecorino, il sale e la noce moscata. Intanto preparate la pasta mescolando le 2 farine sulla spianatoia; fate un cratere dove aggiungerete le uova e un pizzico di sale. Impastate bene finché il composto risulta omogeneo, liscio ed elastico. Fatelo riposare coperto con un canovaccio inumidito per circa mezz'ora.

Tirate la pasta formando delle strisce che taglierete a quadrati, sui quali metterete un poco del ripieno di triglie e patate. Chiudete i tortelli e lessateli in acqua bollente salata, scolateli e conditeli con l'olio a crudo, sale e un trito fine di aglio e prezzemolo.

Tortelli maremmani di spigola

Ingredienti per 4 persone:

Per la sfoglia:
4 uova
400 g di farina

Per il ripieno:
300 g di polpa di spigola
1/2 bicchiere di latte
2 tuorli
un ciuffo di nepitella fresca
1 cucchiaio di panna
noce moscata
1 fetta di pane raffermo
sale e pepe

Per la salsa:

30 gamberi
1 bicchiere di vinsanto
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
sale e pepe

Sminuzzate finemente la polpa di spigola cruda e amalgamatela con la mollica di pane imbevuta nel latte e strizzata, i tuorli, la panna, la nepitella finemente tritata, sale, pepe e noce moscata.

Tirate 2 sfoglie sottili con il matterello. Ricavate dal ripieno tante palline grandi come una nocciola, che sistemerete distanziate tra di loro su una delle due sfoglie. Ricoprite con l'altra premendo bene con il dorso della mano fra un ripieno e l'altro, quindi con una rotellina dentata tagliate i tortelli.

Dopo averli separati, premete con i rebbi di una forchetta le estremità della sfoglia, facendo attenzione a non bucarla. I maremmani chiamano questo procedimento il "marciapiede": serve a saldare la pasta in modo che il ripieno non fuoriesca e trattenga meglio il sugo. Lasciate riposare i tortelli e portate a ebollizione una pentola di acqua salata.

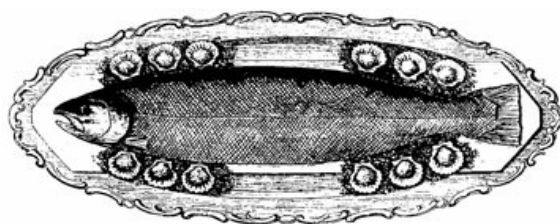
In una padella fate saltare a fuoco allegro i gamberi sgusciati e tagliati a rondelle nell'olio, sfumateli con il vinsanto e insaporite con sale e pepe nero macinato al momento. Lasciate cuocere al massimo 5

minuti. Lessate i tortelli maremmani, scolateli e conditeli con la salsa di gamberi.

Tortiglioni con murena, provolone e verdure

Ingredienti per 4 persone:
400 g di tortiglioni
200 g di fagiolini
200 g di polpa di murena
un ciuffo di prezzemolo
2 carote
150 g di provolone dolce a dadini
1 peperone giallo
4 cucchiai di pecorino grattugiato
2 pomodori perini
8 cucchiai di olio d’oliva extravergine
2 zucchine
sale e pepe

Lavate e asciugate le verdure: raschiate e spuntate carote e zucchine, eliminate semi e costole dal peperone, private i pomodori dei semi e tagliateli a filetti. Affettate le zucchine a rondelle, spuntate i fagiolini e lessateli per 8-10 minuti in acqua bollente salata, scolateli e tagliateli a tronchetti. Scaldate 3 cucchiai d’olio in padella, unitevi le verdure e fate cuocere coperto per 5 minuti a fuoco basso. Aggiungete quindi la polpa di murena tagliata a dadi. Lessate la pasta nell’acqua di cottura dei fagiolini e tritate il prezzemolo: scolate la pasta, saltatela in padella con le verdure e la murena, aggiustate di sale e pepe. Completate con prezzemolo, provolone e pecorino grattugiato prima di servire.

Secondi piatti

Acciughe fritte in pastella alla gigliese

Ingredienti per 4 persone:
800 g di acciughe
2 albumi d’uovo
100 g di farina
1/2 bicchiere di Aleatico del Giglio
un rametto di rosmarino
sale
2 spicchi d’aglio olio per friggere

Tritate finissimamente aglio e rosmarino. Preparate una pastella stemperando la farina e il trito di aglio e rosmarino nel vino e aggiungendo gli albumi d’uovo montati a neve e un po’ di sale.

Pulite le acciughe eliminando la testa e le squame, apritele lungo il ventre e togliete lisca e interiora; lavatele in acqua fredda e asciugatele in un canovaccio pulito. Passatele nella pastella e friggetele nell’olio molto caldo. Toglietele con una schiumarola, fate scolare l’unto in eccesso su un foglio di carta assorbente da cucina e servite.

Anguilla con i piselli di San Miniato

Ingredienti per 4 persone:

500 g di anguilla 2 spicchi di aglio 8 cucchiai di olio extravergine d’oliva 500 g di pomodori maturi 200 g di pisellini sgranati sale e pepe 1 bicchiere di Bianco dell’Empolese

Tagliate l’anguilla ben pulita in pezzi piuttosto grossi, che farete rosolare nell’olio con l’aglio; salate, pepate e bagnate col vino. Dopo una decina di minuti aggiungete i pomodori, pelati e tagliati a pezzetti. Aggiungete i piselli e lasciate cuocere per una ventina di minuti, poi servite.

Aragosta al Vinsanto di Porto Santo Stefano

Ingredienti per 4 persone:
2 aragoste
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
2 bicchieri di Vinsanto di Carmignano Occhio di Pernice
2 cucchiai di farina
sale e pepe

Legate le aragoste, ben pulite, e fatele lessare in acqua bollente salata per 10 minuti. Scolatele bene, con un coltello molto affilato dividetele a metà per il senso della lunghezza, quindi fatele cuocere sulla brace o su una griglia arroventata con il guscio rivolto verso il fuoco e ungetele poco a poco spennellandole con l'olio. In un pentolino a parte scaldate il Vinsanto, fate nevicare da un colino un poco di farina e aggiungete una noce di burro e sale, mescolando fino a creare una crema morbida ma non troppo densa. Quando le aragoste saranno cotte disponetele su un piatto da portata, irroratele abbondantemente di salsa al Vinsanto e servite.

Aragosta gratinata alla gigliese

Ingredienti per 4 persone:
2 aragoste

8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
un pugno di pangrattato
20 g di burro
1 spicchio d’aglio
un pizzico di noce moscata
un ciuffo di nepitella fresca
sale e pepe bianco

Amalgamate il pangrattato con la noce moscata, un trito fine di aglio e nepitella, sale, pepe e 2 cucchiai di olio. Aprite le aragoste a metà per il lungo usando un coltello affilatissimo, disponetele su una placca da forno (meglio sarebbe sulla brace di un barbecue), cospargetele abbondantemente con il pangrattato, premendo per farlo aderire bene alla polpa. Conditele con un filo d’olio e il burro in fiocchetti e fatele gratinare in forno caldo a 200° per 10-12 minuti circa. Servite subito.

Aragosta in crema di rosmarino dell’Elba

Ingredienti per 4 persone:
2 aragoste
un grosso ramo di rosmarino
1 confezione di panna
1 bicchiere di Ansonica dell’Elba
40 g di burro
sale e pepe nero
1 scalogno

Pulite bene le aragoste, lavatele e con un coltello molto affilato tagliatele a metà per il lungo. Sciogliete il burro in una larga padella e fatevi appassire lo scalogno tritato finissimamente assieme al rosmarino, poi unite le code di aragosta con il carapace verso il basso. Irrorate con la panna, coprite e cuocete per circa 10 minuti.

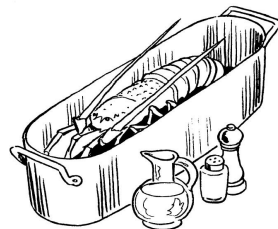
Nel frattempo dividete a metà le teste e prelevate il corallo, la linfa e la parte cremosa. Sgocciolate bene le code, sgusciatele e mettetele in un’altra padella. Nel fondo di cottura aggiungete il corallo, la linfa e la

parte cremosa, salate, pepate, unite l'Ansonica e mescolate bene. Quando la salsa bolle toglietela dal fuoco e passatela attraverso un colino, velando le code di aragosta.

Riscaldate la padella con le code di aragosta e cospargete con sale e pepe macinato al momento prima di servire.

Aragostine piccanti dell'Argentario

Ingredienti per 4 persone:
4 aragostine
1 bicchiere di cognac
1 cipolla
4 pizzichi di peperoncino piccante
in polvere 4 cucchiai di olio extravergine di oliva
sale

Lavate le aragoste, incidete il carapace ed estraete la polpa, eliminando le teste. Tritate finemente la cipolla e fatela imbiondire in una grande padella con l'olio. Adagiate le aragoste nel recipiente e lasciatele rosolare a fuoco allegro per 10 minuti, girandole di tanto in tanto e insaporendole con una presa di sale ed un grosso pizzico di peperoncino ognuna. Bagnate con il cognac, fate scaldare e fiammeggiate, portando subito in tavola le aragostine piccanti.

Arselle alla maremmana

Ingredienti per 4 persone:
2 kg di arselle

un ciuffo di nepitella
1/2 bicchiere di olio extravergine d'oliva
1/2 bicchiere di Bianco della Maremma
5-6 foglie di salvia
pane toscano abbrustolito
4 spicchi d'aglio
sale e pepe

Lasciate spurgare le arselle in acqua salata perché eliminino la sabbia. Mettete sul fuoco una padella ampia con un trito fine di 2 spicchi d'aglio e salvia e fate rosolare qualche minuto. Versatevi le arselle con sale e pepe e lasciatele aprire; sfumate col vino bianco, lasciatelo evaporare per pochi minuti, quindi togliete la padella dal fuoco. Unite sale, pepe e un trito fine di nepitella. Servite con fette di pane abbrustolito e sfregato con aglio.

Arselle alla toscana

Ingredienti per 4 persone:
2 kg di arselle
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
un rametto di timo
1 bicchiere di Bianco Toscano
un rametto di rosmarino
3 cucchiai di farina
3 foglie di alloro
20 g di burro
alcune foglie di basilico
crostoni di pane
1 cipolla un ciuffo di prezzemolo
4 spicchi d'aglio
sale e pepe

Lasciate a bagno in acqua fredda salata le arselle per almeno 3-4 ore. Nel frattempo preparate un trito con il timo, il rosmarino, l'alloro, il

basilico, la cipolla e uno spicchio d'aglio; mettetelo in un grosso tegame con l'olio, adagiatevi sopra le arselle, aggiungete il vino, salate, pepate e lasciate cuocere a fuoco vivo, finché le conchiglie non si aprono. Lasciate raffreddare, liberate le arselle della valva superiore e passate al colino il loro sugo di cottura. Mettetele quindi in caldo fino al momento di servirle. Intanto aggiungete al sugo di cottura la farina, mescolando accuratamente per evitare grumi, unite il burro e fate scaldare bene prima di versare questo condimento sulle arselle tenute in caldo. Servite le arselle nello stesso recipiente in cui le avrete conservate, accompagnate con crostoni di pane abbrustolito e sfregato di aglio.

Arselle nel coccio

Ingredienti per 4 persone:
2 kg di arselle
2 cucchiai di salsa di pomodoro
1/2 bicchiere di olio extravergine d'oliva
crostini di pane toscano abbrustoliti
1 cipolla
4 spicchi d'aglio
1 costa di sedano
sale e peperoncino piccante
un ciuffo di prezzemolo

Lavate bene le arselle e lasciatele spurgare. Mettete sul fuoco un tegame di coccio con l'olio e fate appassire un trito di cipolla, sedano e prezzemolo. Dopo qualche minuto unite al soffritto le arselle e la salsa di pomodoro. Regolate di sale e insaporite con peperoncino a piacere. Coprite il tegame e fate cuocere dolcemente per circa 10 minuti. Disponete i crostini di pane abbrustolito sfregato con aglio in 4

ciotoline di terracotta e versatevi sopra le arselle con il loro sughetto, quindi servite.

Baccalà alla fiorentina

Ingredienti per 4 persone:
800 g di baccalà
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
1 bicchiere di salsa di pomodoro
2-3 spicchi d’aglio
100 g di farina
sale e pepe nero
un ciuffo di prezzemolo

Pulite il baccalà, ben ammollato, e tagliatelo a pezzi. Mettete in un tegame di terracotta l’olio e l’aglio schiacciato e, quando prenderà colore, aggiungete i pezzi di baccalà infarinati. Fateli rosolare voltandoli perché si dorino su entrambi i lati e conditeli con il pepe nero macinato al momento. Completate con il pomodoro, salate leggermente e fateli insaporire per qualche minuto, lasciando che si addensi un poco il sugo. Servite con un poco di prezzemolo tritato.

Baccalà alla livornese (1ª versione)

Ingredienti per 4 persone:
800 g di baccalà
un ciuffo di prezzemolo
100 g di farina
2 spicchi d’aglio
500 g di pomodori pelati in barattolo
sale e peperoncino piccante
10 cucchiai di olio extravergine d’oliva

Tagliate a pezzi il baccalà, ben pulito e infarinatelo. In un tegame, possibilmente di coccio, versate circa 10 cucchiai di olio extravergine d'oliva e quando è ben caldo fate friggere i pezzi di baccalà da entrambi i lati in modo che si formi una crosticina dorata. Dopo circa 15 minuti di cottura toglieteli dal tegame e teneteli in caldo. Nello stesso olio fate soffriggere un trito di aglio, prezzemolo e peperoncino. Appena ha preso colore aggiungete i pomodori pelati, schiacciateli con i rebbi di una forchetta, salate leggermente e fate evaporare l'acqua di vegetazione, lasciando addensare il sugo. Rimettete nuovamente i pezzi di baccalà e fateli cuocere per altri 15 minuti circa prima di servire.

Baccalà alla livornese (2ª versione)

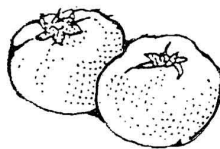
Ingredienti per 4 persone:
800 g di baccalà
500 g di pomodori pelati in barattolo
100 g di farina
10 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1 cipolla un ciuffo di prezzemolo
1 carota
2 spicchi d'aglio
1 costa di sedano
sale e peperoncino piccante

Tagliate il baccalà, ben pulito, a pezzi e infarinatelo. In un tegame, possibilmente di coccio, versate circa 10 cucchiai di olio extravergine d'oliva e quando è ben caldo fate friggere i pezzi di baccalà da entrambe le parti in modo che si formi una crosticina dorata. Dopo circa 15 minuti di cottura togliete il baccalà dal tegame e tenetelo in caldo. Nello stesso olio fate soffriggere un trito di cipolla, carota, sedano, aglio, prezzemolo e peperoncino. Appena ha preso colore aggiungete i pomodori pelati, schiacciateli con i rebbi di una forchetta, salate leggermente e fate evaporare l'acqua di vegetazione, lasciando

addensare il sugo. Rimettete nuovamente i pezzi di baccalà e fateli cuocere per altri 15 minuti circa prima di servire.

Baccalà con i porri

Ingredienti per 4 persone:
800 g di baccalà
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
4 porri sale
3 pomodori pisanelli ben maturi

Affettate i porri, compresa un poco della parte verde, e fateli cuocere in un tegame con l'olio fino a quando non cominceranno ad appassire. Tenete il fuoco basso, anche se ci vorrà almeno mezz'ora. Aggiungete il pomodoro a pezzi, lasciate cuocere per qualche minuto, salate poco e infine aggiungete il baccalà a pezzi. Lasciatelo cuocere per circa 45 minuti sempre a fuoco basso, rigirandolo ogni tanto delicatamente.

Baccalà con porri e pisellini

Ingredienti per 4 persone:
800 g di baccalà
400 g di pomodori pelati in barattolo
3 grossi porri
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
100 g di farina
sale
1 barattolo di pisellini

Fate a pezzi il baccalà, ben lavato, infarinatelo e friggetelo nell'olio molto caldo, rigirandolo per dorarlo da ambedue le parti, quindi scolatelo. Nello stesso olio fate rosolare la parte bianca dei porri tritati. Quando sarà lievemente rosata aggiungete i pisellini in barattolo con il loro liquido di conservazione e lasciate addensare un poco il sugo. Unite i pomodori, schiacciateli con i rebbi di una forchetta e lasciate evaporare un poco della loro acqua di vegetazione. Quando il sugo si sarà addensato rimettete a insaporire il baccalà e fate cuocere per circa 10 minuti prima di servire.

Baccalà dei butteri

Ingredienti per 4 persone:
800 g di baccalà già ammollato
2 spicchi d'aglio
4 cucchiai di farina
4 cucchiai di olio extravergine di oliva olio
per friggere
300 g di pomodori
1 cipolla
150 g di pecorino stagionato grattugiato
un ciuffo di prezzemolo
sale e pepe

Sciacquate bene il baccalà sotto l'acqua corrente, asciugatelo e tagliatelo a pezzi regolari. Infarinateli e friggeteli in olio caldo, dorandoli da ambedue le parti. Toglieteli dalla padella e fate scolare l'unto in eccesso su un foglio di carta assorbente da cucina. Preparate un trito con la cipolla, il prezzemolo e gli spicchi d'aglio e fatelo soffriggere in una padella con l'olio, aggiungete i pomodori e fate ritirare il sugo per una decina di minuti. Rimettete i pezzi di baccalà e fate insaporire per 10 minuti, pepate e aggiustate di sale, facendo attenzione perché il baccalà è già salato e potrebbe non essere necessario aggiungerne altro. Servite cospargendo il tutto con abbondante pecorino stagionato grattugiato, meglio se un po' piccante.

Baccalà in umido con giallorini della Garfagnana

Ingredienti per 4 persone:
800 g di baccalà
2 spicchi di aglio
400 g di fagioli giallorini della Garfagnana
un ciuffo di prezzemolo
noce moscata
1 bicchiere di passata di pomodoro
sale e pepe
10 cucchiai di olio d'oliva extravergine

Mettete i fagioli secchi a bagno almeno mezza giornata, meglio ancora tutta la notte, poi lessateli in abbondante acqua salata per almeno 2 ore. Tritate finemente il prezzemolo e l'aglio e metteteli a rosolare con l'olio per 5 minuti, poi aggiungete il pomodoro e fate addensare il sugo, insaporendo con sale, pepe e noce moscata. A questo punto aggiungete i fagioli e i pezzi di baccalà, ben puliti, lasciate insaporire e portate a fine cottura, a tegame coperto, per 40 minuti.

Baccalà in umido di Massa Marittima

Ingredienti per 4 persone:
800 g di baccalà

100 g di farina
4 patate
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
500 g di pomodori maturi
sale e peperoncino
2 spicchi d’aglio

Tagliate il baccalà, ben ammollato, a pezzi regolari, infarinatelo e mettetelo a soffriggere facendolo dorare su entrambi i lati in abbondante olio. Toglietelo quando sarà croccante e tenetelo in caldo. Nello stesso olio fate cuocere anche le patate tagliate a rondelle dello spessore di 1 cm circa. Rimettete in padella il baccalà e cospargetelo con un trito di aglio, poco sale, peperoncino a piacere, quindi aggiungete i pomodori passati al passaverdura. Lasciate cuocere per circa 15 minuti a fuoco moderato, badando che
il sugo si addensi, e servite.

Bavose al rosmarino

Ingredienti per 4 persone:
800 g di bavose
1 bicchiere di Bianco di Lucca
100 g di farina
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
qualche rametto di rosmarino
sale e pepe

Squamate le bavose, svisceratele, lavatele, asciugatele molto bene e infarinatele. Infilate nella pancia di ogni pesce un rametto di rosmarino. Scaldate l’olio in una teglia, adagiatevi le bavose, ricopritele con un altro poco di rosmarino tritato fine, fatele dorare da entrambi i lati, salate e pepate. Togliete dal fuoco, sfumate con il vino e cuocete nel forno preriscaldato a 180° per 15 minuti, quindi servite ben calde.

Bistecche di mare con le foglie di rape

Ingredienti per 4 persone:
4 filetti di pesce bianco (merluzzo, platessa ecc.)
4 spicchi d’aglio
1 bicchiere di Rosso di Montecucco
4 mazzetti di foglie di rape
sale e pepe nero
4 cucchiai di olio extravergine di oliva

Pulite le foglie delle rape. Dopo averle ben lavate, lessatele in acqua bollente e salata per circa 20 minuti. Scolatele, strizzatele bene, quindi tritatele. In una teglia che possa contenere le bistecchine di mare mettete l’olio e gli spicchi d’aglio tritati. Fate rosolare per pochi minuti. Aggiungete le bistecchine di mare e fatele soffriggere da ambedue i lati, unite il Rosso di Montecucco, coprite e fate cuocere per circa 10 minuti. Togliete il pesce dal fuoco e fate insaporire nel sughetto le foglie delle rape rigirandole bene; lasciatele insaporire 10 minuti, rimettete di nuovo le bistecchine di mare, salate, pepate e servite.

Bocconcini di cernia alla borragine e salsa di pere

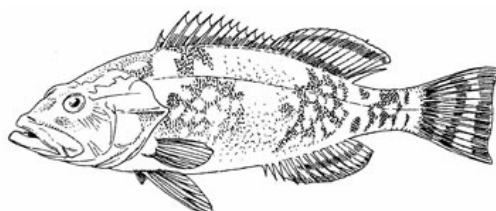
Ingredienti per 4 persone:
400 g di bocconcini di cernia
1/2 limone
200 g di pere
1 cucchiaio di zucchero
400 g di borragine
una noce di burro
1 bicchiere di Bianco di Lucca
sale e pepe

Pelate e tagliate a pezzi le pere, mettetele in un pentolino con lo zucchero e il vino e fatele cuocere 20 minuti, quindi passatele nel frullatore. Sbollentate la borragine in poca acqua salata, scolatela e frullatela. Quindi amalgamatela con la crema di pere.

Rimettete nel tegame la crema, unite i bocconcini di cernia, amalgamate con il burro, insaporite con il sale e il pepe e fate cuocere 5 minuti. Amalgamate alla salsa il succo di mezzo limone e servite.

Bocconcini di cernia alla radicchia brasata

Ingredienti per 4 persone:
400 g di bocconcini di cernia
500 g di radicchia di Lucca
100 g di farina
50 g di pecorino grattugiato
8 cucchiai di olio extravergine di oliva
sale e pepe

In una grossa padella antiaderente mettete l'olio e cuocetevi la radicchia di Lucca, ben lavata e grossolanamente tritata, senz'acqua, con solo un po' di sale e di pepe. Quando sarà cotta mettetela in una pirofila da forno precedentemente unta, soprapponete i bocconcini di cernia infarinati e spolverizzateli con il pecorino grattugiato. Aggiungete un filo di olio e mettete a gratinare in forno caldo a 180° per 10 minuti.

Bocconcini di cernia caramellata

Ingredienti per 4 persone:
800 g di bocconcini di cernia
1/2 tazza di succo d'arancia
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1 bastoncino di cannella
1/2 tazza di zucchero
2 cucchiai di scorza di limone grattugiata
1 cucchiaio di succo di limone
sale e pepe

Disponete i bocconcini di cernia in una profila da forno e cospargeteli di olio, sale e pepe. Aggiungete lo zucchero, il succo di limone e d'arancia e il bastoncino di cannella. Coprite con un foglio di carta d'alluminio e infornate in forno caldo a 80° per 10 minuti circa. Togliete la copertura, mescolate delicatamente, eliminate la cannella e spolverizzate con la scorza di limone grattugiata: cuocete scoperto per altri 10 minuti, finché i pezzetti di cernia non risulteranno croccanti in superficie. Servite subito.

Bocconcini di pesce al limone su pastinello dell'alta Versilia

Ingredienti per 4 persone:
400 g di bocconcini di pesce (nasello, verdesca, ecc.)
la buccia grattugiata di 2 limoni
1 bicchiere di Monteregio di Massa
400 g di pastinello Marittima
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
un ciuffo di prezzemolo
100 g di farina
1/2 l di brodo vegetale
1 cipolla
sale e pepe

Pulite accuratamente il pastinello, tagliatelo a pezzetti e fatelo saltare

in padella con un po' di olio, sfumando con il brodo, fino a quando sentirete con i rebbi di una forchetta che è morbido. Mettete al fuoco una padella con un po' di olio e la cipolla tagliata a rondelle sottili. Dopo qualche minuto aggiungete i bocconcini infarinati e fateli dorare da entrambe le parti. Quando avranno preso colore, salate, pepate e sfumate con il vino bianco. Fate cuocere per 20 minuti circa. Prima di toglierli dal fuoco cospargeteli di prezzemolo e di buccia di limone tritati. Servite i bocconcini di pesce su un letto di pastinello.

Boghe all'Aleatico di Portoferraio

Ingredienti per 4 persone:
800 g di boghe
1 costa di sedano
1/2 bicchiere di Aleatico di Portoferraio
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
100 g uvetta sultanina
20 g di burro
2 spicchi d'aglio
100 g di farina
1 cipolla
sale e pepe
1 carota

Squamate e sviscerate i pesci. Adagiateli in una teglia da forno, bagnateli con il vino bianco, unite la cipolla, la carota ed il sedano tritati, l'aglio a fettine, il sale e una macinata di pepe. Coprite il recipiente e portate ad ebollizione il liquido, poi abbassate il fuoco al minimo e fate cuocere il pesce per circa 5 minuti.

Nel frattempo mettete a bagno l'uvetta per farla ammorbidire. Ultimata la cottura, scolate le boghe dal liquido e ponetele su un piatto da portata al caldo. Filtrate il fondo di cottura, mettetelo in una casseruola, unitevi l'uvetta rinvenuta e metà del burro lavorato con la farina. Lasciate fondere bene il burro, poi, a fuoco vivo, fate restringere il sugo della metà. Aggiungete il burro rimasto, sbattendo con una

frusta per rendere la salsa leggermente spumosa; regolate di sale, se occorre, e versate la salsa sul pesce servendolo subito, ben caldo.

Branzino ai porcini

Ingredienti per 4 persone:
400 g di filetti di branzino
1/2 bicchiere di Montescudaio DOC
200 g di funghi porcini
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1 cipolla
sale e pepe
1 cucchiaio di farina

Pulite i funghi e affettateli. Fate soffriggere la cipolla affettata finemente con l'olio, quindi aggiungete i funghi e fateli rosolare affinché emettano il liquido di vegetazione; spolverizzate con la farina e cuocete per 20 minuti mescolando bene. Sfumate con il vino e cuocete ancora per una decina di minuti, mescolando spesso.

Aggiustate il sale, pepate e, 10 minuti prima di togliere dal fuoco, unite i filetti di branzino. Fatele ben insaporire rigirandoli delicatamente, quindi toglieteli dal fuoco e servite.

Branzino ai semi di finocchio e Morellino di Scansano

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di branzino
1/2 bicchiere di Morellino di Scansano
2 cucchiai di olio extravergine di oliva
2 pizzichi di semi di finocchio
20 g di burro un ciuffo di prezzemolo

100 g di farina
sale e pepe

Ungete il fondo di una padella antiaderente con l’olio e adagiatevi i filetti di branzino. Quando sono cotti toglieteli delicatamente con una schiumarola e metteteli in un piatto. Rimettete la padella sul fuoco a fiamma bassa, fatevi sciogliere il burro, unite la farina e mescolate per evitare la formazione di grumi. Unite poi il Morellino di Scansano e i semi di finocchio che avrete frantumato in un mortaio, mescolate e fate cuocere su fiamma moderata finché il sugo si sarà addensato.

Rimettete in padella i filetti di branzino, riscaldateli a fuoco dolce per qualche minuto e fateli insaporire. Cospargete il tutto di prezzemolo tritato, mescolate e servite.

Branzino al cartoccio

Ingredienti per 4 persone:
1 branzino di almeno
1 kg 2-3 spicchi d’aglio
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
un rametto di rosmarino
il succo di 1 limone
sale e pepe
un ciuffo di prezzemolo

Stendete un foglio di carta d’alluminio o da forno sul tavolo e appoggiatevi il pesce, ben pulito e sviscerato. Salatelo, pepatelo, introducetegli nella pancia un rametto di rosmarino e qualche spicchio di aglio; irroratelo abbondantemente con olio e succo di limone

emulsionati e cospargetelo con il prezzemolo tritato. Chiudete il cartoccio, posatelo su una teglia e cuocetelo in forno già caldo a 180° per circa un’ora. Servitelo direttamente nel cartoccio.

Branzino al cerfoglio

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di branzino
8 cucchiai di olio extravergine di oliva
100 g di farina
un grosso ciuffo di cerfoglio
1 bicchiere di Bianco di Orcia
sale e pepe

Togliete le lische ai filetti di branzino, infarinateli leggermente e fateli rosolare in una padella con olio, sale e pepe. Aggiungete il Bianco di Orcia, fatelo evaporare e unite il cerfoglio mondato e tritato finemente. Portate a fine cottura in una decina di minuti e servite.

Branzino al sale

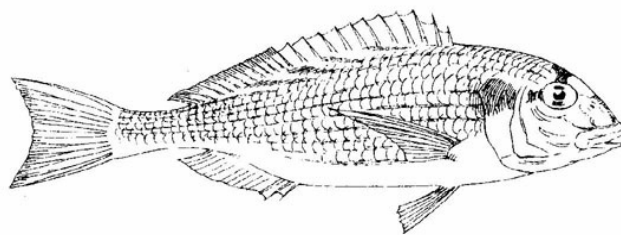
Ingredienti per 4 persone:
un branzino da almeno
1 kg 2 spicchi d’aglio
1 cipolla
3 kg di sale grosso
un rametto di rosmarino
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
4-5 foglie di salvia

Pulite il pesce e riempite il ventre con un trito di cipolla, aglio, salvia e rosmarino, quindi sistematelo in una teglia da forno nella quale avrete già messo almeno 500 g di sale. Coprite con il sale rimasto e

informate a forno già caldo a 180° per un'ora abbondante, poi togliete la teglia. Il sale avrà formato una crosta dura che romperete dopo averlo fatto riposare una decina di minuti. Estraete il pesce, pulitelo bene, conditelo con olio e servitelo.

Branzino con erba cipollina

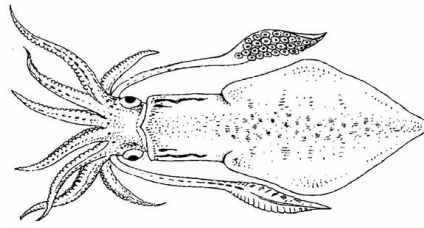
Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di branzino
1/2 l di brodo vegetale
200 g di cipolle
un grosso ciuffo di erba cipollina
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
sale e pepe

Fate soffriggere nell'olio le cipolle tagliate a fette molto sottili; a fuoco basso fatele appassire per una ventina di minuti, bagnandole con un poco di brodo vegetale. Aggiungete i filetti di branzino e lasciateli cuocete per 10 minuti. Salate, pepate e, prima di servire, spolverizzate con l'erba cipollina tritata.

Brustico

Ingredienti per 4 persone:
4 orate da almeno 250 g l'una
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
2 spicchi d'aglio

sale e pepe
1 limone

Pulite le orate, svisceratele, lavatele ed asciugatele. Cuocetele alla griglia o sulla brace, rigirandole spesso. Nel frattempo preparate in una tazza un’emulsione di olio con qualche goccia di limone, sale, un pizzico di pepe e 2 spicchi di aglio tritati finemente. Disponete le orate ben abbrustolite su un piatto da portata, cospargetele con la salsina e

servite.

Calamaretti della Capraia

Ingredienti per 4 persone:
500 g di calamaretti
un ciuffo di prezzemolo
4-5 zucchine piccole
1 porro
2 cipolle rosse
1 bicchiere di Bianco dell'Empolese
2 cipolle bianche
2 cucchiaini di zucchero
2 spicchi d'aglio
sale e peperoncino piccante
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva

Pulite i calamaretti e tagliateli a pezzi. Tritate finemente prezzemolo, aglio, cipolle e mettete il tutto a soffriggere in un po' di olio extravergine di oliva. Una volta che il soffritto sarà pronto, aggiungete 2 cucchiaini di zucchero, le zucchine tagliate a fiammifero e le rondelle del porro, del quale avrete usato solo la parte bianca. Aggiungete anche peperoncino, meglio se fresco, a piacere.

Unite i calamaretti, fateli cuocere a fiamma bassa per una decina di minuti e sfumate con il vino bianco. Lasciate cuocere finché il sughetto si sarà addensato e saggiate la cottura dei calamaretti con i rebbi di una forchetta. Cospargete di prezzemolo tritato e servite.

Calamari alla lastra dell'Argentario

Ingredienti per 4 persone:
4 calamari grandi
1 uovo 4 acciughe sotto sale
2 spicchi d’aglio
un rametto di rosmarino
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
100 g di pangrattato
sale e pepe

Pulire molto bene i calamari. Asportate i tentacoli, che frullerete insieme alle acciughe dissalate, aglio e rosmarino. Aggiungete il pangrattato, sale e pepe e l’uovo, quindi amalgamate bene, lavorando con le mani il composto in modo da ottenere una farcia piuttosto consistente. Imbottite la sacca dei calamari e chiudeteli con qualche stuzzicadenti. Conditeli all’esterno con olio, sale e pepe e cuoceteli sulla lastra di ardesia rovente, lasciandoli 3-4 minuti per lato, e rigirandoli spesso.

Calamari in zimino con gli erbi

Ingredienti per 4 persone:
500 g di calamari
1 cipolla
800 g di erbi (erbe spontanee miste)
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
300 g di pomodori pelati
sale

Pulite i calamari, lavateli e tagliate il sacco a strisce ed i tentacoli a pezzetti. Mondate e lavate tutte le erbe spontanee, quindi tagliuzzatele. Tritate la cipolla e mettetela a soffriggere in un tegame possibilmente di coccio con l’olio. Quando sarà dorata unite le erbe e fatele appassire, mescolando. Poi aggiungete i calamari e i pomodori, schiacciati con i rebbi di una forchetta. Salate, pepate, coprite il

tegame, abbassate la fiamma e cuocete per circa 2025 minuti mescolando e, nel caso il sughetto si dovesse addensare troppo, aggiungete un goccio d'acqua. Irrorate con un filo di olio a crudo e servite.

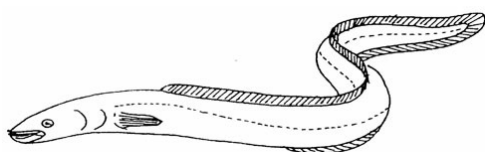
Calamari ripieni al cerfoglio

Ingredienti per 4 persone:
8 calamari
1 cipolla
un grosso ciuffo di cerfoglio
16 pomodorini pendolini
50 g di mollica di pane
un pizzico di nepitella seccata
un pugno di capperi salati
8 cucchiai di olio extravergine di oliva
un pugno di olive nere denocciolate
sale e pepe in grani

Pulite i calamari: sviscerateli, privateli del becco, degli occhi, della cartilagine, quindi staccate i sacchetti dai tentacoli e tritate questi ultimi con 67 olive denocciolate, i capperi risciacquati dal sale, la cipolla e il cerfoglio. Mettete il trito in una ciotola e tenetelo da parte. Passate nel frullatore la mollica di pane imbevuta in un goccio d'acqua, quindi aggiungete il tutto al trito nella ciotola e impastate il composto con un filo d'olio, sale, pepe e nepitella. Riempite i sacchetti dei calamari con l'impasto, chiudeteli con uno stuzzicadenti, metteteli in una casseruola con la cipolla tritata, un filo d'olio, 2 mestoli d'acqua, i pomodorini spaccati a metà, altro cerfoglio tritato, sale, pepe macinato e fateli stufare coperti, a fuoco medio, per 40 minuti circa. Serviteli caldi con il loro sughetto.

Capitone con la radicchia di Lucca

Ingredienti per 4 persone:
600 g di capitone
400 g di radicchia di Lucca
100 g di farina
8 cucchiai di olio extravergine di oliva
olio per friggere
sale e pepe
2 spicchi d'aglio

In una padella portate l'olio a temperatura e friggetevi i pezzi di capitone, ben puliti e infarinati. Quando saranno dorati toglieteli con una schiumarola e fate scolare l'unto in eccesso su un foglio di carta assorbente da cucina. Lavate bene la radicchia di Lucca, sbollentatela in acqua salata per pochi minuti e scolatela, strizzandola bene. In un'altra padella scaldate l'olio di oliva, fate soffriggere gli spicchi d'aglio tagliati a fettine e mettete a saltare la radicchia. Unite i pezzi di capitone, lasciateli insaporire, salate, pepate e servite.

Capitone di Orbetello alla marinara

Ingredienti per 4 persone:
800 g di capitone
un pugno di capperi salati
1 cipolla
un ciuffo di prezzemolo
2 spicchi d'aglio
1 limone
8 cucchiai di olio extravergine di oliva
1 bicchiere di Bianco della Maremma
una manciata di olive verdi denocciolate
sale e pepe nero

Pulite il capitone, strofinandolo con cura per eliminare la parte viscida della pelle, e sciacquatelo. Togliete la testa, svisceratelo e tagliatelo a pezzi. Rosolatelo nell'olio bollente, rigirandolo da tutti i lati, quindi aggiungete la cipolla e l'aglio tritati e lasciate appassire.

Sfumate con il succo del limone e il vino e alzate il fuoco per far evaporare il liquido. Quando il sugo si sarà un poco addensato unite un trito di olive e capperi e regolate di sale e pepe. Mettete il coperchio e fate cuocere a fuoco lento per circa mezz'ora. A cottura ultimata servite il capitone cospargendolo di prezzemolo finemente tritato e di pepe nero macinato al momento.

Capitone in umido di Porto Santo Stefano

Ingredienti per 4 persone:
800 g di capitone
un rametto di rosmarino
2 spicchi d'aglio
1/2 bicchiere di aceto di vino bianco
qualche foglia di salvia
250 g di pomodori maturi
1/2 bicchiere di Bianco della Maremma
100 g di farina
1 cipolla
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
4-5 foglie di alloro
sale e pepe

Pulite il capitone, eliminando la testa e le interiora. Tagliatelo a pezzi e lasciatelo per un paio d'ore a marinare in acqua e aceto con le foglie di alloro e il rosmarino. Tritate la cipolla e mettetela a rosolare in un poco di olio, fino a quando sarà dorata. Unite lo spicchio d'aglio a fettine e i pezzi di capitone infarinati. Lasciateli dorare bene, quindi sfumate con il vino. Quando sarà parzialmente evaporato unite i pomodori a dadini e le foglie di salvia. Salate, pepate e fate cuocere a

fiamma dolce per 35-40 minuti circa. Servite caldo.

Capone alla marinara

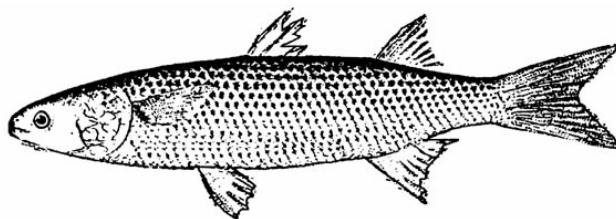
Ingredienti per 4 persone:
1 capone da almeno
1 kg un rametto di rosmarino
4 spicchi d’aglio
un ciuffo di timo
8 fette di limone
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
1 bicchiere di Bianco di Lucca
sale e pepe
un ciuffo di prezzemolo

Squamate il capone, sviscceratelo e lavatelo accuratamente. Fate dorare in una teglia l’aglio tritato nell’olio, quindi adagiatevi il pesce. Salatelo, pepatelo, aggiungete un trito fine di rosmarino, timo e prezzemolo e le fette di limone. Lasciate insaporire per pochi minuti. Bagnate con un bicchiere d’acqua e il vino e cuocete nel forno preriscaldato a 180° per 40-50 minuti, quindi servite.

Casseruola di ali di razza con cipolle

Ingredienti per 4 persone:
800 g di ali di razza
un pizzico di origano
400 g di cipolle bianche
sale e pepe
8 cucchiai di olio d’oliva extravergine

In una casseruola da forno piuttosto fonda versate 2 cucchiai di olio,

poi fate uno strato di fettine di cipolle crude, sbucciate ed affettate; bagnate con un filo di olio e cospargete di poco sale e pepe. Fate, quindi, uno strato di ali di razza ben pulite, bagnate con un filo di olio e cospargete di poco sale e pepe. Ricoprite con un altro strato di fettine di cipolla, versate un filo di olio, condite con sale e pepe. Continuate fino ad esaurire gli ingredienti. Cospargete il tutto di origano. Chiudete la casseruola con il coperchio e lasciate cuocere in forno preriscaldato a 150° per circa un'ora.

Cefaletti ripieni ai prugnoli alla grossetana

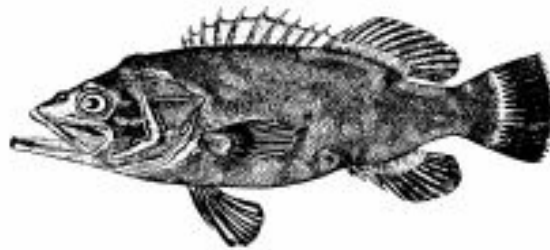
Ingredienti per 4 persone:
16 filetti di cefaletto
un ciuffo di prezzemolo
200 g di funghi prugnoli
un pizzico di origano
2 pugni di mollica di pan
e qualche foglia di salvia
1/2 bicchiere di latte
2 spicchi d'aglio
100 g di farina
sale e pepe
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva

Pulite bene i funghi. In un mixer unite la mollica di pane, imbevuta nel latte e ben strizzata, con i prugnoli, l'origano, il prezzemolo, l'aglio e la salvia, sale e pepe e frullate il tutto. Disponete la farcia che avrete ottenuto su ciascun filetto di cefaletto, poi arrotolateli e fermateli con uno stuzzicadenti, quindi infarinateli leggermente e friggeteli nell'olio, fino a quando avranno un colore dorato. Fate scolare l'unto in eccesso

su un foglio di carta assorbente da cucina e servite.

Cernia al forno alla gigliese

Ingredienti per 4 persone:
1 cernia da almeno 1 kg
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1/2 bicchiere di Aleatico del Giglio
sale e pepe
un ciuffo di timo

Squamate e sventrate il pesce, lavatelo fuori e dentro, poi asciugatelo. Con un coltello praticate sui fianchi del pesce una serie di tagli trasversali equidistanti, per facilitarne la cottura. Ungete di olio una teglia che possa contenere comodamente il pesce, foderatela con carta da forno, ungete anche questa, poi posatevi sopra la cernia. Insaporitela con sale e pepe e con le foglioline di timo. Cuocete in forno caldo a 180° per 40 minuti, sfumando con il vino a metà cottura.

Cernia alla gigliese

Ingredienti per 4 persone:
1 cernia da almeno 1 kg
100 g di farina
1 cipolla
1 bicchiere di Ansonica dell'Argentario
2 porri

8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
4-5 scalogni
sale pepe

Tagliate a pezzi la cernia dopo averla sviscerata e filettata. Sbucciate la cipolla e tritatela finemente assieme al bianco dei porri e agli scalogni. Insaporite la polpa di cernia con sale e pepe e infarinatela leggermente. Versate l'olio in una casseruola e, quando sarà ben caldo, unite i pezzi di cernia e fateli rosolare. Aggiungete il trito e lasciatelo imbiondire, quindi bagnate con mezzo bicchiere di vino e fatelo evaporare. Regolate di sale e pepe e proseguite la cottura per circa un'ora, bagnando di tanto in tanto con un poco di vino.

Cicale di mare al timo

Ingredienti per 4 persone:
1 kg di cicale di mare
1/2 bicchiere di Bianco della Maremma
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
un pugno di pangrattato
5 spicchi d'aglio
sale e pepe
un grosso ciuffo di timo

Lavate le cicale, mettetele in una pirofila, una accanto all'altra, e irroratele di olio; cospargetele di aglio e timo finemente tritati, bagnatele col vino bianco e insaporite con sale e pepe. Lasciate cuocere a fuoco moderato per 5 minuti. Togliete le cicale di mare dal fuoco, cospargetele con abbondante pangrattato e altro timo fresco e mettetele in forno, già caldo a 180°, per circa 10 minuti.

Cicale di mare alla viareggina

Ingredienti per 4 persone:
1 kg di cicale di mare
4 fette di pane casereccio
2 spicchi di aglio
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
4 cucchiai di salsa di pomodoro
sale e pepe

Lavate accuratamente sotto acqua corrente le cicale e asciugatele bene. Rosolatele in padella con qualche cucchiaiata di olio e l'aglio pestato facendole insaporire, aggiungete la salsa di pomodoro, sale e pepe ed eventualmente un po' di acqua e fate cuocere per 20 minuti. Servitele adagiandole su un piatto da portata sopra a fette di pane abbrustolito strofinato di aglio, e irrorate il tutto con il sugo.

Cicale di mare gratinate

Ingredienti per 4 persone:
1 kg di cicale di mare
un ciuffo di prezzemolo
un grosso pugno di pangrattato
1/2 bicchiere di olio extravergine d'oliva
2 spicchi d'aglio
sale e pepe

Lavate le cicale sotto l’acqua corrente, incidetele lungo il dorso e allargate un po’ l’apertura. Tritate molto finemente il prezzemolo e l’aglio, amalgamate il trito con il pangrattato, salate, pepate e mescolate accuratamente con un po’ di olio per addensare. Distribuite il composto nelle cicale, inserendolo nelle aperture praticate, poi richiudete i gusci con la pressione delle mani. Adagiate i molluschi sulla griglia rovente e cuoceteli per 15 minuti a calore moderato, rivoltandoli di tanto in tanto.

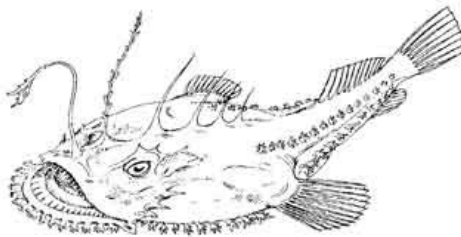
Cipolle bianche e scampi di Castiglioni

Ingredienti per 4 persone:
800 g di scampi
un ciuffo di nepitella
olio per friggere
un ciuffo di maggiorana
4 cipolle bianche
100 g di farina
8 cucchiai di olio extravergine
d’oliva
sale e pepe

Private le cipolle delle foglie esterne, più dure, avvolgetele nella carta di alluminio e cuocetele in forno già caldo a 180° per circa 20 minuti. In una ciotola amalgamate la farina con sale, pepe, un trito finissimo di nepitella e maggiorana, sale e pepe e allungate con acqua minerale sufficiente a formare una pastella non troppo liquida. Pulite gli scampi separando le code, sgusciatele e tuffatele nella pastella. Portate a temperatura l’olio e friggetevi gli scampi, facendoli dorare bene, quindi toglieteli con una schiumarola e poneteli a scolare l’unto in eccesso su un foglio di carta assorbente da cucina. Togliete le cipolle dal forno, mettetele nei singoli piatti aprendole a formare un letto, conditele con olio, sale e pepe e ponetevi sopra gli scampi fritti. Servite subito.

Coda di rospo al vinsanto

Ingredienti per 4 persone:
800 g di coda di rospo
salsa besciamella
200 g di prosciutto crudo toscano
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
4-5 cucchiai di farina
sale e pepe
1 bicchiere di vinsanto

Pulite la coda di rospo e tagliatela a pezzi. Unite alla besciamella il prosciutto tagliato a dadini, sale e pepe. Infarinate i bocconi di coda di rospo e rosolateli nell'olio, bagnandoli con il vinsanto. Non appena il vino sarà evaporato irrorate il pesce con la besciamella al prosciutto, lasciate insaporire e servite.

Coda di rospo con salsa al porro

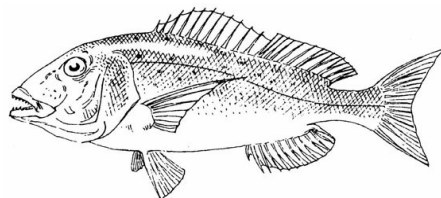
Ingredienti per 4 persone:
4 tranci di coda di rospo
2 bicchieri di Bianco della Maremma
1/2 l di brodo vegetale
8 cucchiai di olio extravergine
d'oliva 6 porri
sale e pepe

Lessate i tranci di coda di rospo, ben puliti, nel brodo di verdure per

10 minuti. Tritate i porri e fateli rosolare nella metà dell'olio, aggiungete il vino, sale e pepe, e lasciate che la salsa si addensi. Eventualmente aggiungete un po'di farina. Rosolate i tranci di coda di rospo nell'olio rimasto, badando che siano ben dorati, poi serviteli ricoperti di salsa al porro.

Dentice ai funghi

Ingredienti per 4 persone:
4 dentici
un ciuffo di prezzemolo
100 g di funghi freschi
2 cucchiai di farina
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
2 cucchiai di aceto di vino bianco
2 cipolle
sale e pepe

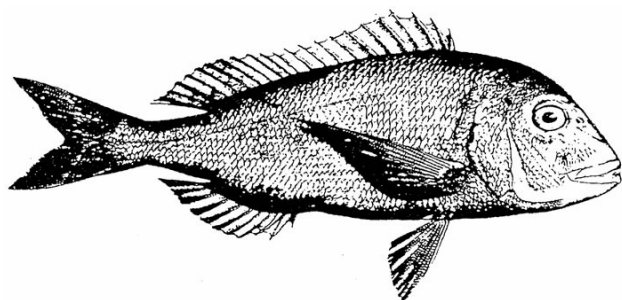
Fate scaldare in una casseruola l'olio, unitevi la cipolla tritata assieme al prezzemolo e fate soffriggere per qualche minuto. Pulite i dentici e filettateli; pulite i funghi e affettateli. Unite i funghi al soffritto di cipolla, alzate il fuoco per far evaporare l'acqua di vegetazione e lasciate rosolare per 15 minuti. Aggiungete i filetti di pesce e cuocete per una decina di minuti. Salate, pepate, spolverizzate con la farina fatta nevicare da un setaccio e sfumate con l'aceto. Servite subito.

Dentice al bianco

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di dentice
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
salsa besciamella
50 g di pecorino grattugiato
2 spicchi d’aglio
sale e pepe

Scaldate l’olio in una padella e fate rosolare pochi minuti l’aglio tritato. Cuocetevi i filetti di dentice, rigirandoli da ambedue le parti. Ungete una pirofila da forno, ponetevi i filetti di dentice, salateli, pepateli, irrorateli con la besciamella, cospargete di pecorino grattugiato e ponete a gratinare in forno preriscaldato a 200° fino a quando vedrete comparire sulla superficie una bella crosticina dorata.

Dentice al forno con cavolo nero

Ingredienti per 4 persone:
1 grosso dentice da almeno 1 kg
un ciuffo di prezzemolo
400 g di cavolo nero
1/2 bicchiere Bianco toscano
4 porri
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
4 scalogni
sale e pepe nero

Pulite il cavolo nero scartando le foglie esterne più dure e tagliatelo a listarelle. Tagliate a rondelle il porro e a fettine lo scalogno. Pulite, sviscerate il dentice, squamatelo, lavatelo, asciugatelo, insaporitelo con sale, pepe e un trito di prezzemolo. Mettete il pesce in una pirofila da forno unta, ricopritelo con porro, scalogno e cavolo nero, aggiungete l’olio, mezzo bicchiere di vino e passate in forno già caldo a 200° per 25-30 minuti, coprendo la teglia con un foglio di alluminio. Salate e pepate prima di servire.

Dentice alla maremmana

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di dentice
4 cucchiai di olio extravergine di oliva
3 spicchi d'aglio
1/2 bicchiere di Bianco della Maremma
una foglia di alloro
1 cucchiaio di succo di limone
un rametto di rosmarino
sale e pepe
2 chiodi di garofano

Scaldate l'olio in un tegame e fatevi rosolare per pochi minuti l'aglio, l'alloro, il rosmarino, i chiodi di garofano, il sale e il pepe. Aggiungete i filetti di dentice. Sfumate con il vino bianco e il succo di limone, mettete il coperchio e lasciate brasare a fuoco moderato per 15 minuti circa. Servite subito.

Filetti di branzino su crema di piselli

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di branzino
1/2 l di brodo vegetale
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva

100 g di pancetta tesa
1/2 bicchiere di Bianco della Valdinievole
sale e pepe
200 g di piselli freschi sgranati

Cuocete con un poco d'olio d'oliva i filetti di branzino, sfumateli con il vino bianco, lasciatelo in parte evaporare, quindi togliete delicatamente i filetti dalla padella e teneteli al caldo. Nel fondo di cottura aggiungete 200 g di piselli freschi e mezzo litro di brodo vegetale. Lasciate cuocere per 15-20 minuti, poi frullate il tutto con un frullatore a immersione. Se il composto fosse troppo liquido addensatelo con un poco di farina fatta nevicare da un setaccio: dovete ottenere una crema. Abbrustolite in poco olio la pancetta tagliata a dadini e aggiungetela alla crema di piselli. Per ultimo adagiatevi i filetti di branzino, condite con sale e pepe e servite.

Filetti di cernia al tartufo di Lorenzana

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di cernia
2 spicchi d'aglio
1 tartufo di Lorenzana
un ciuffo di prezzemolo
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
sale il succo
di 1/2 di limone

Mettete in un piatto fondo l'olio, il succo di limone, l'aglio tritato, sale e pepe e mescolate. Bagnate i filetti di cernia da entrambi le parti, quindi lasciateli marinare per 4-5 ore. Scaldate un poco di olio in una padella e fate cuocere i filetti di cernia, girandoli non appena si è formata una crosticina bruna su un lato, e quando essa si sarà formata anche dall'altra parte passateli in un piatto preriscaldato. Salateli, adagiate su ognuno un pizzico di prezzemolo tritato e le lamelle di tartufo tagliato finissimo e servite.

Filetti di cernia in salsa di miele di melata di abete toscano

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di cernia
4 cucchiai di miele di melata di abete
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva toscano
il succo di 1/2 di limone
una noce di burro
1 spicchio d'aglio
sale e pepe
un ciuffo di nepitella

Mettete a marinare in un piatto fondo l'olio, il succo di limone, l'aglio tritato assieme alla nepitella fresca, sale e pepe e mescolate. Bagnate i filetti di cernia da entrambi i lati, quindi lasciateli in infusione per 4-5 ore. Scaldate un filo di olio in una padella e fateli cuocere, rigirandoli non appena si è formata una crosticina bruna su un lato, e quando essa si sarà formata anche dall'altra parte passateli in un piatto preriscaldato. In un pentolino sciogliete il burro, unite il miele e mescolate fino a quando la salsa non sarà diventata liquida. Salate i filetti di cernia, irrorateli con il miele e servite.

Filetti di mormora con zucchine e zafferano aretino

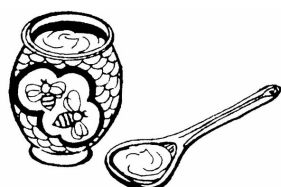
Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di mormora
un ciuffo di prezzemolo
1 cipolla
1 limone
1 spicchio d’aglio
1 bicchiere di Bianco dei Colli dell’Etruria
2 zucchine Centrale
1 cucchiaio di zafferano aretino
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
3 pomodori maturi
sale

Lavate bene i pomodori e apriteli, privateli dei semi e tagliateli a cubetti.
Mondate la cipolla e tritatela insieme all’aglio. Fatela appassire in una padella con un poco d’olio d’oliva, e quando sarà dorata unite i pomodori, il vino nel quale avrete stemperato lo zafferano, un pizzico di sale e le zucchine tagliate a rondelle sottili. Coprite il recipiente e fate cuocere a fuoco dolce per 15 minuti, quindi aggiungete i filetti di mormora e il succo di mezzo limone. Fate cuocere piano per altri 10 minuti, scoperchiando negli ultimi minuti per fare ritirare l’intingolo. Servite con un trito di prezzemolo.

Filetti di orata ai cipollotti freschi e miele di melata di abete toscano

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di orata
un mazzo di cipollotti freschi
100 g di farina
8 cucchiai di olio extravergine di oliva
4 cucchiai di miele di melata di abete toscano
1/2 bicchiere di Bianco della Maremma

sale e pepe

Affettate finemente i cipollotti con l’apposita mandolina, tagliando anche un pezzetto di gambo verde, e lasciateli imbiondire in circa la metà dell’olio a fuoco lentissimo per 25-30 minuti. Ogni tanto aggiungete un goccio di vino. Quando saranno appassiti toglieteli dal fuoco. A parte fate scaldare in una padella il restante olio e lasciate dorare i filetti di orata infarinati per una decina di minuti. Scaldate il forno a 180°, mettete i cipollotti in una pirofila da forno e adagiatevi sopra i filetti di orata. Irrorate con il miele e insaporite con sale e pepe. Lasciate nel forno una decina di minuti poi servite.

Filetti di orata al cartoccio con melanzane

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di orata
2 melanzane violette fiorentine
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
150 g di pecorino toscano grattugiato
2 spicchi d’aglio
sale e pepe
un ciuffo di prezzemolo

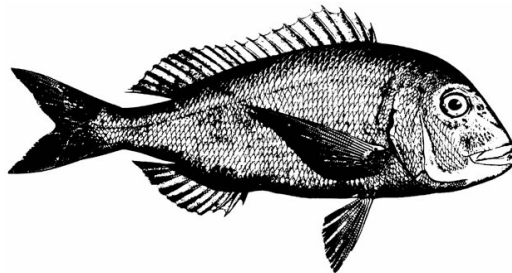
Prendete 2 fogli di carta di alluminio, ungeteli leggermente, quindi disponetevi uno strato di melanzane tagliate a fette di 5 mm di spessore al massimo e uno strato di filetti di orata, salate, pepate ed aggiungetevi pecorino toscano grattugiato. Ripetete l’operazione fino a esaurimento degli ingredienti. Condite il tutto con olio, sale e pepe ed un trito fine di aglio e prezzemolo.

Chiudete il cartoccio, riponetelo in una teglia e mettete a cuocere in forno già caldo a 180° per circa mezz’ora. Servite direttamente dal

cartoccio.

Filetti di orata in salsa piccante di pere

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di orata
1 cucchiaio di zucchero
300 g di pere
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
1 bicchiere di vinsanto
sale e peperoncino piccante
1/2 limone

Pelate e tagliate a pezzi le pere, mettetele in un pentolino con l’olio, lo zucchero e il vinsanto e fatele cuocere 20 minuti, quindi passatele nel frullatore. Rimettete nel tegame la crema, unite i filetti di orata, il sale e peperoncino piccante a volontà e fate cuocere 10 minuti. Amalgamate alla salsa il succo di mezzo limone e servite.

Filetti di ricciola alla livornese

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di ricciola
8 cucchiai d’olio extravergine d’oliva
200 g di pomodorini pendolini
100 g di farina
un ciuffo di basilico

2 spicchi d’aglio
1/2 bicchiere di Bianco di San Torpè
sale e pepe

Fate soffriggere l’aglio tritato in un poco di olio, aggiungete i pomodorini pendolini tagliati a filetti e fate cuocere per una decina di minuti circa. Infarinate i filetti di ricciola e metteteli a cuocere a fuoco lento nel sughetto di pomodori pendolini. Salate e pepate. Sfumate con il vino bianco e lasciate cuocere per non più di 10 minuti. Prima di servire aggiungete un trito fine di basilico e un filo di olio a crudo.

Filetti di ricciola con verdurine

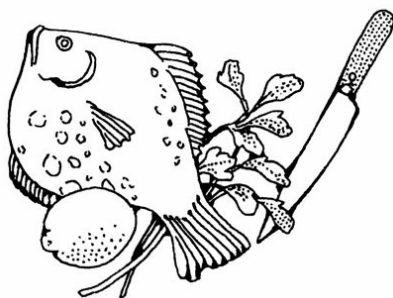
Ingredienti per 4 persone:
400 g di filetti di ricciola
150 g di cavolfiore
4 carote
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
150 g di piselli freschi
1/2 l di brodo vegetal
e 150 g di fagioli freschi
100 g di farina
150 g di fagiolini
sale e pepe

Tagliate a rondelle le carote, sgranate piselli e fagioli, tagliate a tocchetti i fagiolini e dividete il cavolfiore in cimette. Ponete tutte le verdure in una capiente padella con l’olio. Lasciatele rosolare, poi stufatele con il brodo portandole a cottura. Aggiungete i filetti di ricciola e condite con sale e pepe. Lasciate cuocere una decina di minuti al massimo. Poco prima di togliere dal fuoco fate nevicare da un setaccio la farina per addensare, mescolate e servite.

Filetti di rombo, crescione, ortiche e patate

nel coccio

Ingredienti per 4 persone:
600 g di filetti di rombo
250 g di crescione
400 g di patate
200 g di ortiche
100 g di farina
200 g di pecorino grattugiato
1 cipolla
4 cucchiai di olio extravergine d’oliva
1/4 di l di latte
sale e pepe

Sbucciate e tagliate a fettine sottili le patate. In una terrina mettete 3 cucchiai di farina, 1/4 di l abbondante di latte, metà del pecorino grattugiato, un po’ di cipolla tritata finemente e 2 cucchiai d’olio. Aggiungete le patate e mescolate. Pulite accuratamente le cimette di ortica e il crescione, lavateli, sbollentateli per pochi minuti in acqua salata, scolateli bene, strizzateli e triturateli grossolanamente. Ungete una teglia da forno, possibilmente di coccio, e versatevi il composto di patate, disponetevi sopra il crescione e le ortiche, unite i filetti di rombo, salate, pepate e cospargete con il restante pecorino grattugiato. Cuocete in forno già caldo a 180°, coprendo la teglia con un foglio di carta d’alluminio, per una ventina di minuti. Servite subito, direttamente nel coccio.

Filetti di sanpietro ai mirtilli

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di sanpietro
4 cucchiai di olio extravergine di oliva
1 bicchiere di Bolgheri DOC
sale e pepe

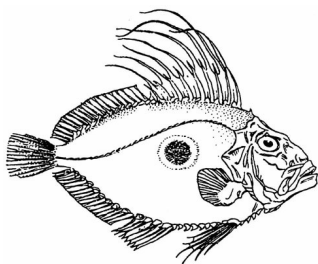
Per la salsa:
200 g di mirtilli freschi
100 g di zucchero
una noce di burro

Scaldate l'olio in una padella, fate cuocere i filetti di sanpietro a fuoco basso per 5-6 minuti, sfumandoli con il Bolgheri, salate e pepate. Rigirateli delicatamente e fateli cuocere per altri 5 minuti dall'altra parte. Mettete i mirtilli in un tegame assieme a 100 g di zucchero e lasciate cuocere finché lo zucchero non è sciolto, quindi unite il burro. Passate al setaccio e velate con la salsa i filetti di sanpietro, quindi servite.

Filetti di sanpietro con piselli e carotine novelle

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di sanpietro
1 bicchiere di brodo vegetale
200 g di carotine novelle
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
300 g di pisellini sgranati
sale e pepe
un ciuffo di erba cipollina

Mondate e lavate le carotine e sgranate i piselli. Fateli rosolare in padella con l'olio. Aggiungete un bicchiere di brodo vegetale e cuocete a fuoco dolce per 15 minuti in modo che le verdure possano stufare

dolcemente. Mettete nella padella i filetti di sanpietro e fateli cuocere per 5-6 minuti per parte assieme allo stufato. Salate, pepate e servite con un trito di erba cipollina.

Filetti di sarago alle verdure

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di sarago
1 costa di sedano
200 g di carotine novelle
1 bicchiere di brodo vegetale
1 peperone rosso
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1 porro
sale e pepe
1 cipolla

Mondate e lavate le carotine e tagliatele a rondelle. Tagliate a filetti il peperone dopo averlo privato dei semi e dei filamenti bianchi. Tritate finemente sedano, cipolla e bianco del porro e fateli rosolare in padella con l'olio. Quando saranno dorati aggiungete le carotine e il peperone, sfumate con il brodo vegetale e cuocete a fuoco dolce per 20 minuti in modo che le verdure possano stufare dolcemente. Mettete nella padella i filetti di sarago e fateli cuocere per 5-6 minuti per parte assieme allo stufato. Salate, pepate e servite.

Filetti di sogliola alla fiorentina

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di sogliola
70 g di burro 500 g di spinaci
100 g di pecorino grattugiato della Toscana
1 bicchiere di Bianco dei colli
1 confezione di panna da cucina
sale e pepe

Mondate gli spinaci, lavateli e fateli cuocere per pochi minuti in padella senza acqua, con un pizzico di sale, poi sgocciolateli e passateli nella metà del burro. In una pirofila da forno mettete il burro rimasto e i filetti di sogliola, versatevi sopra il vino, salate, pepate e ponete in forno caldo a 180° per circa 10 minuti. Sgocciolate i filetti e teneteli in caldo. Su fuoco vivo fate ridurre il liquido di cottura e unitevi la panna e il pecorino grattugiato. Tenete la salsa sul fuoco ancora per pochi minuti. In una pirofila unta fate un letto di spinaci, sovrapponetevi i filetti di sogliola, versate la salsa e ponete ancora in forno caldo a gratinare finché si sarà formata una crosticina dorata.

Filetti di spigola ai sapori della vendemmia

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di spigola
1 bicchiere di Bianco della Maremma
1 mela a polpa bianca
un ciuffo di prezzemolo
1 cipolla bianca
10 acini d’uva bianca Italia
1 costa di sedano
10 acini d’uva passita
1 cucchiaio di farina
sale e pepe
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva

Soffriggete in pentola ampia e bassa, meglio se di coccio, la cipolla tagliata fine e il sedano tritato con un poco di olio. Aggiungete la mela tagliata a pezzi piccoli e gli acini d'uva Italia tagliati a metà e privati dei semi. A parte scaldate un pentolino d'acqua e al bollore mettete l'uva passita, spegnete il fuoco, lasciate riposare 5 minuti, quindi scolatela e aggiungetela, ben strizzata, nella pentola di coccio. Sfumate con il vino. Aggiungete i filetti di spigola e fateli cuocere 5 minuti per parte. Addensate il fondo di cottura facendo nevicare della farina da un setaccio, salate, pepate, spolverate con prezzemolo tritato e servite.

Filetti di spigola con patate e ceci

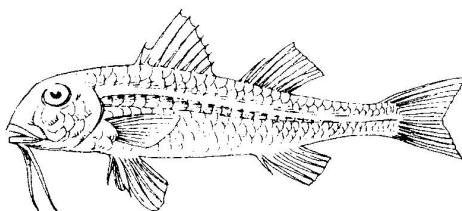
Ingredienti per 4 persone:
600 g di filetti di spigola
un ciuffo di prezzemolo
2 patate
4 cucchiai di olio extravergine di oliva
200 g di ceci in barattolo
1 limone
1 cipolla
sale e pepe

Sbucciate le patate e tagliatele a tocchetti. Affettate grossolanamente la cipolla e fate rosolare il tutto in padella con un poco di olio. Aggiungete i ceci con il loro liquido di conservazione e lasciate cuocere per 15 minuti, mescolando delicatamente. Unite i filetti di spigola e fateli cuocere 5 minuti per lato, girandoli delicatamente. Condite con sale e pepe, fettine di limone e prezzemolo tritato.

Filetti di spigola con porcini e piselli

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di spigola

1 limone
4 cucchiai di olio extravergine di oliva
1 bicchiere di Chianti
200 g di porcini freschi
un pizzico di peperoncino rosso piccante
200 g di pisellini sgranati in polvere
1 cipolla
sale e pepe

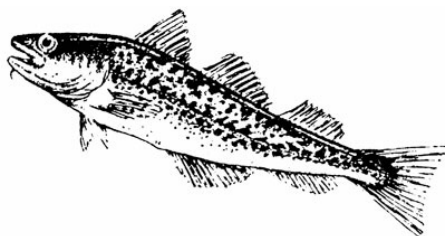
Pulite i funghi e tagliuzzateli finemente. Affettate la cipolla e fatela rosolare in 2 cucchiai di olio, in una padella ampia; unite i filetti di spigola e lasciateli cuocere 2 minuti per lato. Insaporite con una macinata di pepe, aromatizzate con una scorzetta di limone tritata e sfumate con il vino. Togliete i filetti e teneteli in caldo. Nel fondo di cottura unite i funghi. Mettete il coperchio e lasciate cuocere a fuoco medio per circa 20 minuti, quindi unite i pisellini e fate cuocere altri 20 minuti, sfumando ancora con un po' di vino. Salate e condite con un pizzico di peperoncino. Rimettete i filetti a insaporire per pochi minuti e servite.

Filetti di triglia alla livornese su crema di fagioli

Ingredienti per 4 persone:
600 g di filetti di triglia di scoglio
1 costa di sedano
4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
un ciuffo di prezzemolo
100 g di farina
250 g di polpa di pomodoro

2 spicchi d’aglio
sale e pepe

Per la crema di fagioli:
300 g di fagioli cannellini secchi
5-6 foglie di salvia
300 g di polpa di pomodoro
1/2 bicchiere di olio extravergine d’oliva
2 spicchi d’aglio
sale e pepe

Lessate i fagioli in acqua salata dopo averli ammollati per una notte. Tenete da parte un bicchiere della loro acqua di cottura. In una padella fate scaldare l’olio, unite un trito di salvia e aglio, sale e pepe, quindi aggiungete i fagioli, lasciateli insaporire, aggiungete la polpa di pomodoro e fate cuocere per un quarto d’ora. Una volta cotti passateli in un mixer e frullateli con un po’della loro acqua di cottura. Dovete ottenere una crema.

Tritate insieme l’aglio e il sedano e, a parte, il prezzemolo, quindi in una casseruola scaldate l’olio, rosolatevi il trito con metà del prezzemolo, quindi aggiungete la polpa di pomodoro, sale, pepe e fate cuocere per una decina di minuti. Nel frattempo salate, pepate i filetti e infarinateli leggermente. Metteteli a cuocere nella salsa, rigirandoli. Nei singoli piatti versate uno strato di crema di fagioli, adagiatevi i filetti di triglia ricoprendoli con la loro salsina, spolverizzate con prezzemolo tritato e irrorate con un filo di olio a crudo prima di servire.

Filetti di triglia con rapini di Bergiola

Ingredienti per 4 persone:

800 g di filetti di triglia
4 cucchiai di olio d'oliva extravergine
200 g di rapini di Bergiola
4 filetti di acciuga sotto sale
2 spicchi d'aglio
500 g di pomodori pendolini
un ciuffo di prezzemolo
sale e peperoncino piccante

Fate lessare i rapini ben puliti in acqua bollente salata. Scolateli al dente, poi tagliateli a pezzetti. Soffriggete in un tegame nell'olio d'oliva un trito di aglio, peperoncino e i filetti di acciuga dissalati. Dopo qualche minuto aggiungete i rapini a pezzetti e fateli insaporire, poi i pomodori, triturati grossolanamente, e alzate il fuoco per far evaporare l'acqua di vegetazione. Quando il sugo si sarà addensato, unite i filetti di triglia e fateli cuocere per 10 minuti a fuoco lento, rigirandoli. A fine cottura cospargete con prezzemolo appena tritato.

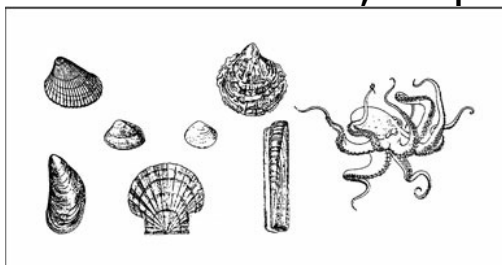
Francesina di pesce

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di pesce azzurro misto
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1 kg di cipolle
un ciuffo di basilico
500 g di pomodori pelati
sale e pepe
2 spicchi d'aglio

Pelate e tagliate a fette sottili le cipolle. In una casseruola mettete a rosolare l'aglio tritato con l'olio, quindi unite le cipolle e lasciatele dorare. Aggiungete i pomodori schiacciati con i rebbi di una forchetta, il basilico spezzettato con le mani, sale e pepe. Fate cuocere per circa mezz'ora. A questo punto unite i filetti di pesce azzurro e fateli cuocere una decina di minuti, mescolando ma cercando di non romperli.

Fritto misto alla viareggina

Ingredienti per 4 persone:
200 g di calamaretti
80 g di farina
200 g di scampi
olio per friggere
200 g di moscardini
2 uova
sale

Formate una pastella con le uova, la farina ed eventualmente un goccio d’acqua. Pulite accuratamente i moscardini e i calamaretti e togliete gli scampi dal guscio, poi passateli nella pastella. Portate a temperatura l’olio e friggeteli. Fate asciugare l’unto in eccesso in un foglio di carta da cucina e serviteli subito, cosparsi di sale.

Gallinella di mare al timo e cerfoglio

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di gallinella di mare
100 g di farina un ciuffo di cerfoglio
1 confezione di panna da cucina
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
sale e pepe
un ciuffo di timo

Lavate, mondate e tritate il cerfoglio e il timo; metteteli in una terrina e mescolateli con la panna, sale e pepe. In una casseruola fate rosolare i filetti di gallinella di mare infarinati nell'olio, condendo con sale e pepe. Pochi minuti prima di servire unite la panna con timo e cerfoglio al pesce, mescolate delicatamente e lasciate addensare pochi minuti, quindi servite.

Gamberi al cartoccio di pane di Porto Santo Stefano

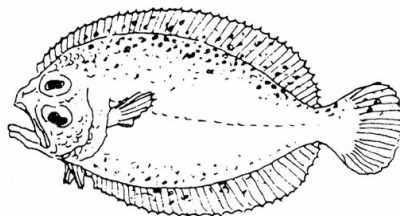
Ingredienti per 4 persone:
400 g di pasta di pane
1 bicchiere di Bianco della Maremma
400 g di code di gamberi
1 tuorlo d'uovo
100 g di cipollotti freschi
1 fetta di prosciutto cotto di circa 150 g
1 peperoncino piccante
sale e pepe
1/2 bicchiere di olio extravergine d'oliva

Tritate finemente i cipollotti e metteteli in una ciotola. Prendete la parte verde, tagliatela a rondelline sottili e mettetela a soffriggere lentamente nell'olio, per circa 20 minuti, poi aggiungete le code di gamberi sgusciate, sale e pepe. Lasciate insaporire e sfumate con il vino. A parte preparate l'impasto per la crosta, e lasciatelo lievitare almeno 2 ore. Tirate la sfoglia sul tagliere, formando uno strato spesso circa 1 cm, mettete la fetta di prosciutto cotto, il cipollotto tritato, infine i gamberi e i gambi dei cipollotti, scolati bene dal loro sugo di cottura. Spolverizzate di peperoncino, quindi arrotolate la pasta, chiudete le estremità pinzandola con le dita e cuocete in forno preriscaldato a 200° per circa 20 minuti, dopo averla spennellata con un poco di tuorlo d'uovo e forata con i rebbi di una forchetta.

Gurguglione con trigliette di scoglio alla gigliese

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di triglia di scoglio
un ciuffo di basilico
400 g di peperoni verdi
un ciuffo di prezzemolo
2 melanzan
e 1 bicchiere di olio extravergine d'oliva
2 zucchine
6 pomodori maturi
1 cipolla
sale e peperoncino piccante

Pulite i peperoni verdi togliendo semi e filamenti e tagliateli a falde. Mondate le melanzane e le zucchine e tagliate in pezzi le prime e a rondelle le seconde. Tritate grossolanamente i pomodori. Tagliate la cipolla a fette sottili.

In una padella capiente fate rosolare assieme tutte le verdure nell'olio con un pizzico di sale, basilico e prezzemolo tritati. Coprite la padella e fate cuocere per una quarantina di minuti, mescolando spesso. Fate addensare bene il composto. Unite i filetti di triglia, peperoncino a piacere e proseguite la cottura senza coperchio per una decina di minuti prima di servire.

Involtini di sogliole con asparagi

Ingredienti per 4 persone:
8 filetti di sogliola salsa besciamella
800 g di asparagi
noce moscata
200 g di fontina
sale e pepe
4 cucchiai di olio extravergine d’oliva

Lavate e lessate gli asparagi per una decina di minuti. Avvolgetene le punte con una fetta di fontina e un filetto di sogliola. Adagiate gli involtini in una pirofila da forno unta, copriteli con la besciamella, spolverizzate con sale, pepe e noce moscata. Passateli nel forno già caldo a 180° fino a quando vedrete che in superficie si forma una crosticina dorata.

Medaglioni di aragosta al tartufo di San Miniato

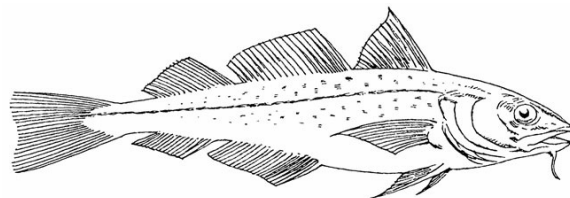
Ingredienti per 4 persone:
1 aragosta da almeno
1 kg un grosso pugno di pangrattato
1 tartufo di San Miniato
1/2 bicchiere di Bianco delle Colline
2 spicchi d’aglio Lucchesi
un ciuffo di prezzemolo
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
30 g di burro
sale e pepe

Con un coltello molto affilato aprite il carapace dell’aragosta ed estraete la polpa intera. Tagliatela a fette. Fate scaldare l’olio in una pirofila da forno, lasciate rosolare uno spicchio d’aglio intero e, quando sarà dorato, toglietelo. Aggiungete i medaglioni di aragosta. Irrorate con il Bianco delle Colline Lucchesi e lasciatelo evaporare. Cospargete la superficie dei medaglioni con pangrattato e un trito fine di

prezzemolo e aglio. Salate, pepate, mettete una noce di burro su ogni medaglione e ricoprite il tutto con scagliette finissime di tartufo di San Miniato. Fate gratinare in forno preriscaldato a 250° fino a quando vedrete che si forma una crosticina dorata. Sfornate e servite.

Merluzzetti alla livornese

Ingredienti per 4 persone:
1 kg di merluzzetti
1 bicchiere di salsa di pomodoro
8 cucchiai di farina
1/2 limone
8 spicchi d'aglio
un ciuffo di prezzemolo
1/2 bicchiere di olio extravergine d'oliva
sale e pepe
1 bicchiere di Bianco Toscano

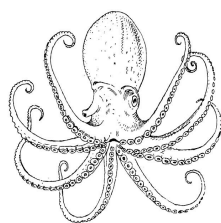
Squamate i merluzzetti, sviscerateli, lavateli e tagliateli in tranci di 2 cm circa. Asciugateli e infarinateli. Fate appassire in una padella l'aglio tritato nell'olio, aggiungete il pesce e fatelo dorare da entrambi i lati, quindi salate e pepate. Bagnate con il vino bianco, lasciatelo evaporare a fuoco allegro, quindi aggiungete la salsa di pomodoro e la scorza del mezzo limone. Fatelo cuocere a fiamma bassa per 10 minuti, cospargete con il prezzemolo finemente tritato, quindi servite.

Mormora bollita con salsa piccante

Ingredienti per 4 persone:
800 g di mormora
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
una manciata di olive verdi denocciolat
e sale
2 peperoncini rossi piccanti freschi

Pulite la mormora e mettetela a bollire in abbondante acqua salata per non più di 20 minuti, quindi scolatela, spinatela bene, spezzettatela e ponetela in un’insalatiera. Mettete le olive, i peperoncini verdi e l’olio nel frullatore e frullate fino a ottenere una salsa fine che salerete a piacere. Condite con questa salsa la mormora bollita e servite.

Moscardini al liquore dell’Elba

Ingredienti per 4 persone:
800 g di moscardini
2 porri
1 arancia
1 bicchierino di Cointreau
4 cucchiai di olio extravergine d’oliva
sale e pepe nero
1/2 bicchiere di Ansonica dell’Elba

Dopo aver pulito i moscardini, lavateli, asciugateli e tagliateli a pezzi. Tagliate a fettine sottili la parte bianca dei porri e fateli appassire in padella con l’olio per 10 minuti a fuoco dolce. Unite i moscardini, il sale e il pepe e fate cuocere per 20-25 minuti, bagnando con il vino. Sfumate il succo di un’arancia e continuate la cottura per altri 10 minuti. Sfumate con il Cointreau, fiammeggiate e servite.

Murena fritta

Ingredienti per 4 persone:
1 kg di murena
100 g di farina
olio per friggere
sale

Sviscerate la murena, privatela della pelle e tagliatela a piccoli pezzi. Lavateli, asciugateli con cura e salateli. Infarinateli leggermente. Portate a temperatura abbondante olio e friggete pochi pezzi per volta, per non far abbassare la temperatura dell'olio. Togliete i pezzi di murena e poneteli a scolare l'unto in eccesso su un foglio di carta assorbente da cucina. Serviteli ben caldi.

Murena in bianco

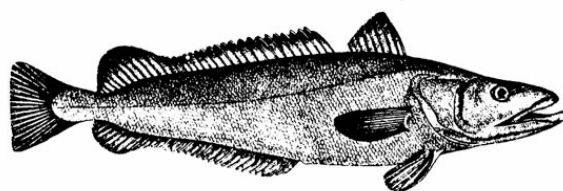
Ingredienti per 4 persone:
1 kg di murena
1 bicchiere di Bianco dei Colli di Luni
5-6 foglie di alloro
1 limone
un rametto di rosmarino
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
7-8 bacche di ginepro
sale e pepe
2 spicchi d'aglio

Lavate, sventrate e spellate la murena, tagliatela a pezzi di 5-6 cm; infarinateli e rosolateli in una padella in cui avrete fatto scaldare un poco di olio con l'aglio schiacciato. Appena il pesce sarà colorito, salate, pepate, irrorate con il vino, il succo di limone e un mestolo d'acqua, quindi unite l'alloro, il rosmarino e le bacche di ginepro. Coprite e fate cuocere a fiamma moderata per circa 30 minuti, aggiungendo un po' di vino se il fondo di cottura dovesse restringersi troppo. Qualche minuto prima di spegnere irrorate con un filo di olio.

Naselli piccanti ai peperoni verdi

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di nasello
una manciata di olive verdi denocciolate
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
3-4 pomodori
100 g di farina
2 acciughe salate
50 g di burro
2 spicchi di aglio
4 peperoni verdi
1/2 bicchiere di brodo vegetale
1 cipolla
sale e pepe

Infarinate leggermente i filetti di nasello e metteteli a cuocere in un tegame con un po' di burro e olio, facendoli ben colorire da una parte e dall'altra e sfumando leggermente con il brodo. A parte mettete a rosolare nell'olio la cipolla tritata, e quando sarà dorata aggiungete i peperoni verdi tagliati alla julienne. Quando i peperoni saranno cotti unite le olive verdi denocciolate e i pomodori a dadini. In un'altra padellina mettete ancora un po' di olio, l'aglio tritato e le acciughe lavate, spinate e fatte a pezzetti. Lasciate rosolare fino a quando queste ultime non saranno disfatte, quindi togliete dal fuoco e aggiungetele ai peperoni. Mescolate bene, condite con sale e pepe, poi

versate la salsa nel tegame dei filetti di nasello, lasciate insaporire pochi minuti e servite.

Nasello con Buon Enrico

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di nasello
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
800 g di Buon Enrico (spinacio selvatico)
1 bicchiere di latte
100 g di farina
2 tuorli
1/21 bicchiere di Bianco Toscano
30 g di pecorino grattugiato
1 confezione di panna da cucina
4 cucchiai di olio extravergine di oliva
30 g di burro
sale

In una casseruola con un po'd'olio fate rosolare a fuoco lento nell'olio i filetti di nasello, bagnandoli di tanto in tanto con un goccio di vino. Nel frattempo lavate bene il Buon Enrico, tritatelo e fatelo insaporire in una padella con il burro, poi spolveratelo con la farina e unite la panna e il latte. Aggiungete un pizzico di sale e lasciate cuocere a fiamma dolce per una ventina di minuti, perché si formi una crema densa. Togliete il Buon Enrico dal fuoco, versatelo in una terrina e mescolatelo con i 2 tuorli e il pecorino grattugiato. Ungete una teglia da forno, disponetevi i filetti di nasello, quindi copriteli con il composto di Buon Enrico. Passate in forno caldo a 180° per circa un quarto d'ora, e servite.

Nasello con funghi e fagiolini

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di nasello
1 carota
400 g di fagiolini
1 costa di sedano
250 g di funghi freschi
1 bicchiere di Candia dei Colli Apuani
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
4 cucchiai di salsa di pomodoro
un ciuffo di prezzemolo
sale e pepe
1 cipolla rossa

Pulite i funghi freschi e trituràteli grossolanamente. Fate lessare i fagiolini, ben mondati, per un quarto d'ora circa in abbondante acqua salata, quindi scolateli e tagliateli a pezzetti. In una padella fate soffriggere nell'olio d'oliva un trito di cipolla, carota, e sedano. Unite i funghi ben puliti e fateli cuocere a fuoco allegro per una ventina di minuti. Aggiungete la salsa di pomodoro e i fagiolini e lasciate evaporare l'acqua di vegetazione, addensando il sughetto. Mettete i filetti di nasello a cuocere, regolate di sale e pepe e dopo qualche minuto sfumate con il bicchiere di vino bianco, che farete evaporare. Fate insaporire ancora pochi minuti e a cottura ultimata cospargete con un trito di prezzemolo.

Occhiate alla griglia in salsa allo scalogno

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di occhiata
8 cucchiai di olio extravergine di oliva
8-10 scalogni
sale e pepe

Arroventate una griglia e cuocetevi i filetti di occhiate, salati e pepati. A parte schiacciate nel mortaio lo scalogno fino a ridurlo in pasta, aggiungete sale, pepe e un filo d’olio extravergine di oliva per amalgamare. Servite i filetti di occhiata ricoperti di salsa allo scalogno.

Occhiate alla grossetana

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di occhiata
50 g di pecorino grattugiato
400 g di cuori di carciofo
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
200 g di funghi porcini
30 g di burro
200 g di punte di asparagi
salsa besciamella
sale e pepe

Lessate per pochi minuti i cuori di carciofo e le punte di asparagi in acqua bollente salata, quindi scolateli e ripassateli in padella con l’olio. Mettete a rosolare nel burro i porcini ben puliti e tagliati a dadini piccoli. Ungete una pirofila da forno, adagiatevi i filetti di occhiata, ricopriteli con carciofi, asparagi e funghi e velate il tutto con la salsa besciamella. Salate, pepate e cospargete di formaggio grattugiato. Fate gratinare in forno caldo a 180° per 15-20 minuti, quindi servite.

Ombrina al Chianti

Ingredienti per 4 persone:
1 bella ombrina di almeno
1 kg un pugno di pangrattato
3 cipolle
1/2 l di Chianti
1 costa di sedano
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1 carota
sale
2 cucchiai di farina

Pulite e lavate accuratamente l'ombrina, svisceratela e fatela rosolare a fuoco vivace in una pirofila da forno assieme a qualche cucchiaiata di olio, a un trito di sedano, carota e cipolla e al pangrattato. Togliete dal fuoco e ricoprite di Chianti, salate e fate cuocere in forno con il coperchio a 180° per 30 minuti. Una volta cotta, togliete l'ombrina dalla pirofila e tenetela in caldo. Fate ridurre il sugo di cottura sul fornello e quindi passatelo al colino, aggiungetevi un po' di farina e il burro, amalgamate bene e versatelo sull'ombrina al momento di portare in tavola.

Ombrine al cognac e tartufo marzuolo

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di ombrina

8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1 tartufo marzuolo
100 g di farina
1 bicchiere di cognac
sale e pepe

Fate cuocere a fuoco vivo per pochi minuti i filetti di ombrina infarinati nell'olio, salateli e pepateli. Aggiungete il cognac e fatelo evaporare a fuoco alto fino ad ottenere un sugo denso. Portate a fine cottura, infine servite i filetti di ombrina cosparsi di lamelle di tartufo marzuolo.

Ombrine all'aglio rosso maremmano

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di ombrina
1 bicchiere di salsa di pomodoro
10 spicchi di aglio rosso maremmano
1 bicchiere di Bianco della Maremma
4 cucchiai di olio d'oliva extravergine
sale e pepe

Tritate grossolanamente l'aglio, fatelo soffriggere per qualche minuto nell'olio, poi aggiungete la salsa di pomodoro, sale e pepe e fate cuocere a fuoco alto per far evaporare l'acqua di vegetazione. Unite i filetti di ombrina infarinati e sfumate con il vino bianco. Alzate il fuoco, lasciate evaporare il vino e servite.

Ombrine con carciofi al dragoncello

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di ombrina
2 spicchi d'aglio

8 cuori di carciofo
1/2 l di brodo vegetale
un ciuffo di dragoncello fresco
un pugno di pangrattato
4 cucchiai di olio d’oliva extravergine
sale e pepe

Pulite i carciofi, tagliateli a pezzetti e fateli soffriggere nell’olio d’oliva con l’aglio e il dragoncello finemente triturati per 20 minuti. Aggiungete il brodo e fate cuocere per una decina di minuti. Salate, pepate, unite i filetti di ombrina e lasciate cuocere 5 minuti per parte. A cottura ultimata spolverizzate con pangrattato e con altro dragoncello fresco tritato.

Ombrine in guazzetto con porcini

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di ombrina
un ciuffo di prezzemolo
500 g di porcini freschi
1 bicchiere di Nobile di Montepulciano
4 cucchiai di olio d’oliva extravergine
1/2 l di brodo vegetale
1 cipolla
1 confezione di panna da cucina
3 spicchi d’aglio
sale e pepe

Pulite i porcini e tagliateli a pezzetti. Utilizzate una pentola di coccio e fate imbiondire nell’olio d’oliva la cipolla e l’aglio finemente triturati

per 10 minuti. Aggiungete i funghi, il sale, il pepe e il prezzemolo tritato. Fate soffriggere per una decina di minuti, quindi irrorate con qualche mestolo di brodo, lasciando cuocere 20-25 minuti. A fine cottura aggiungete i filetti di ombrina, sfumate con il Nobile di Montepulciano e fate cuocere 5 minuti per lato. Unite la panna e, a piacere, dell’altro prezzemolo tritato. Servite subito.

Ombrine su salsa di ceci ed erbe aromatiche

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di ombrina
un ciuffo di timo
300 g di ceci secchi
4-5 foglie di alloro
2 grosse cipolle rosse
200 g di pancetta affumicata
un rametto di rosmarino
2 patate
5-6 foglie di salvia
4 cucchiai di olio d’oliva extravergine
un ciuffo di prezzemolo
sale e pepe
un ciuffo di maggiorana

Mettete a bagno i ceci secchi la sera precedente. Fateli cuocere a fuoco moderato per un paio d’ore nella loro stessa acqua con le cipolle, le erbe aromatiche tritate finemente, il sale e il pepe. Una volta che tutta l’acqua dei ceci si sarà ritirata aggiungete la pancetta tagliata a dadini e fate cuocere ancora 20-30 minuti. Unite le patate a tocchetti e lasciate cuocere ancora una decina di minuti, poi passate il tutto al mixer, tenendo in caldo la salsa di ceci. Scaldate l’olio in una padella e cuocetevi i filetti di ombrina infarinati, lasciandoli dorare bene da ambedue i lati. Versate la salsa di ceci ed erbe nei singoli piatti, sovrapponete i filetti di ombrina e, prima di servire, spolverizzate con

dell’altro pepe nero macinato al momento.

Orate con pendolini e melanzane

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di orata
8-10 pomodori pendolini
100 g di farina
2 cucchiai di salsa di pomodoro
1 melanzana
sale e pepe
4 cucchiai di olio d’oliva extravergine

Tagliate alla julienne la melanzana e a filetti i pomodori e metteteli a rosolare nell’olio, con sale e pepe. Bagnate con un goccio d’acqua e fate stufare per una ventina di minuti. Aggiungete i filetti di orata infarinati e cuoceteli 5-6 minuti per parte, rigirandoli delicatamente. Servite velando con il fondo di cottura a cui avrete aggiunto un po’di salsa di pomodoro, sale e pepe.

Orate con rapini di Bergiola e pecorino

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di orata
50 g di pecorino grattugiato
200 g di rapini di Bergiola
sale e pepe
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva

Pulite e lavate i rapini, quindi fateli cuocere in abbondante acqua salata dopo averli tagliati a pezzetti. A cottura ultimata scolateli e conditeli con un poco di olio. Piegate in 2 i filetti di orata e riempiteli con i pezzetti di rapini, chiudendoli con gli stecchini. Adagiateli in una

teglia unta, cospargeteli con un filo di olio, pecorino stagionato grattugiato, sale e pepe. Fate gratinare in forno per mezz’ora circa a 180°.

Padellata di scampi

Ingredienti per 4 persone:
800 g di scampi
1 bicchiere di Vernaccia
10-12 pomodorini pendolini di San Gimignano
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
1 spicchio d’aglio
un ciuffo di prezzemolo
sale e pepe

Lavate gli scampi e metteteli a scolare in uno scolapasta. In una padella con l’olio fate soffriggere lo spicchio d’aglio, intero o tritato a vostro piacere, a fuoco lento. Aggiungete gli scampi, aumentate la fiamma e fateli saltare, rigirandoli. Salate, pepate e aggiungete i pomodorini tagliati in 4 parti. Innaffiate con la Vernaccia di San Gimignano e fatela evaporare, mescolando il composto con un cucchiaio di legno. Aggiungete il prezzemolo tritato. Servite gli scampi caldi.

Pagello al forno alla grossetana

Ingredienti per 4 persone:
4 pagelli
4 foglie d’alloro
2 porri un ciuffo di timo
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
un ciuffo di nepitella
5-6 scalogni

sale e pepe
4 spicchi d’aglio

Pulite i porri, lavateli e tagliate il bianco a rondelle sottili. Pulite e squamate i pagelli, salateli internamente e riempiteli con le rondelle di porro. Disponeteli in una teglia unta, regolate di sale, pepate e distribuitevi intorno gli scalogni e gli spicchi d’aglio grossolanamente tritati. Irrorate il pesce con un filo d’olio, aggiungete 4 foglie d’alloro, un poco di timo e di nepitella e cuocete in forno già caldo a 200° per circa 20 minuti.

Pagello all’acqua pazza

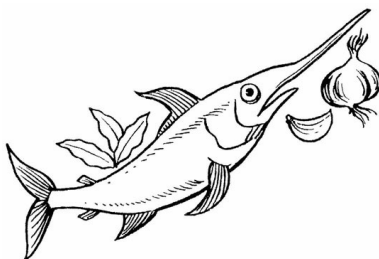
Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di pagello
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
200 g di pomodori
un ciuffo di basilico
3 spicchi di aglio
sale e pepe
1/2 limone

Scottate i pomodori, pelateli, svuotateli e divideteli in 4 e metteteli in padella, a freddo, con gli spicchi di aglio interi, l’olio e i filetti di pagello. Salate, pepate, quindi coprite e fate cuocere a fuoco dolce per circa un quarto d’ora. Intanto tagliate solo la parte gialla della buccia di limone e pelate a vivo gli spicchi, lavate alcune foglie di basilico e tagliatele a pezzetti. Servite il pesce con tutto il sugo di cottura, gli spicchi, le zeste di limone e il basilico.

Pescatrice alla livornese

Ingredienti per 4 persone:

4 tranci di pescatrice
4 pizzichi di dragoncello secco
4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
100 g di farina
1 cipolla
4 cucchiai di vinsanto
30 g di burro
sale
5-6 foglie di salvia

Scaldate l'olio in una padella e scottate i tranci di pescatrice. Quando sono cotti, toglieteli e metteteli in un piatto. Rimettete la padella sul fuoco a fiamma bassa e fatevi sciogliere il burro, unite la farina e mescolate per evitare la formazione di grumi. Unite il vinsanto, 2 cucchiai d'acqua, il dragoncello e la salvia ben sminuzzati, un trito fine di cipolla e il sale, mescolate e fate cuocere su fiamma moderata finché il sugo si sarà addensato. Rimettete in padella i tranci di pescatrice, fateli riscaldare a fuoco dolce per qualche minuto, lasciateli insaporire, quindi servite.

Pesce spada alla viareggina

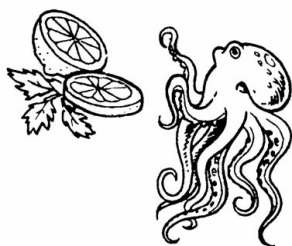
Ingredienti per 4 persone:
4 tranci di pesce spada
un ciuffo di nepitella fresca
5-6 pomodorini
un ciuffo di prezzemolo
una manciata di olive nere al forno
un ciuffo di timo

denocciolate 2 scalogni un pugno di capperi salati 1/2 bicchiere di Bianco della Val di Magra 2 spicchi d'aglio sale e pepe 8 cucchiai di olio extravergine d'oliva

Scaldate l'olio in una padella e fatevi soffriggere l'aglio tritato e lo scalogno affettato sottile. Aggiungete i capperi dissalati e dopo un paio di minuti il pesce spada. Lasciate rosolare pochi minuti, sfumate col vino e fatelo evaporare, quindi aggiungete i pomodorini tagliati a metà e le olive. Se la preparazione si asciuga troppo bagnate con un goccio di acqua. Dopo circa 5 minuti unite il prezzemolo, il timo e la nepitella freschi tritati, sale e pepe, mescolate e servite.

Polipo con castagne

Ingredienti per 4-6 persone:
1 polipo di 1,5 kg circa
3 porri
500 g di castagne secche
1 bicchiere di Chianti
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
sale e pepe

In una pentola con abbondante acqua salata fate cuocere le castagne a fuoco lento per circa 2 ore. Mettete il polipo ben pulito e tagliato a pezzi non troppo piccoli in una casseruola con l'olio e 2 tazze di acqua; portate a bollore, aggiungete i porri tagliati a rondelle e il Chianti, coprite e lasciate cuocere per un'ora circa, finché sentirete con i rebbi di una forchetta che il polpo è tenero. Aggiungete le castagne con la loro acqua e lasciate il tutto sul fuoco, col coperchio, per altri 10 minuti. Servite caldo, salando e pepando a piacere.

Polipo in galera

Ingredienti per 4 persone:
1 polipo di circa 1 kg
un ciuffo di prezzemolo
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
1 bicchiere di Chianti
2 spicchi d’aglio
sale e pepe

Pulite il polipo, levate gli occhi, il becco e la vescichetta; pelatelo, lavatelo bene e tagliatelo a pezzetti. Fate soffriggere olio, aglio e prezzemolo tritati in una pentola di coccio che abbia un coperchio a tenuta, unite il polipo, sfumate col Chianti e insaporite con sale e pepe. Mettete il coperchio, ma non aprite mai la pentola: sarà sufficiente smuoverla ogni tanto affinché il polipo non si attacchi al fondo. Cuocete per non più di mezz’ora.

Polpette di nasello con gli erbi

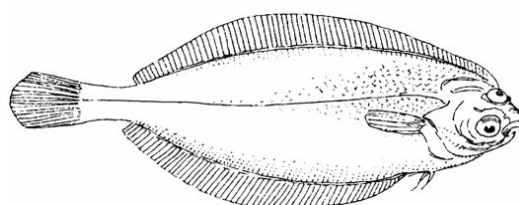
Ingredienti per 4 persone:
400 g di filetti di nasello
50 g di pecorino grattugiato
500 g di erbi (erbe spontanee miste)
3 cucchiai di pangrattato
1 cipolla
olio per friggere
1 patata noce moscata
3 uova
sale e pepe

Sbollentate in poca acqua salata le erbe spontanee ben lavate e mondate, quindi scolatele, strizzatele e trituratele grossolanamente. Bollite anche la patata, sbucciatela e schiacciatela con i rebbi di una

forchetta. Tritate finemente la cipolla. Tritate il nasello e unitelo alla cipolla, quindi amalgamate con la patata schiacciata e gli erbi. Unite le uova e il pecorino, lavorando l'impasto con sale, pepe e noce moscata. Formate delle palline, passatele rapidamente nel pangrattato e friggetele in abbondante olio ben caldo. Asciugate le polpette di nasello con carta assorbente da cucina per togliere l'unto in eccesso e servitele ben calde.

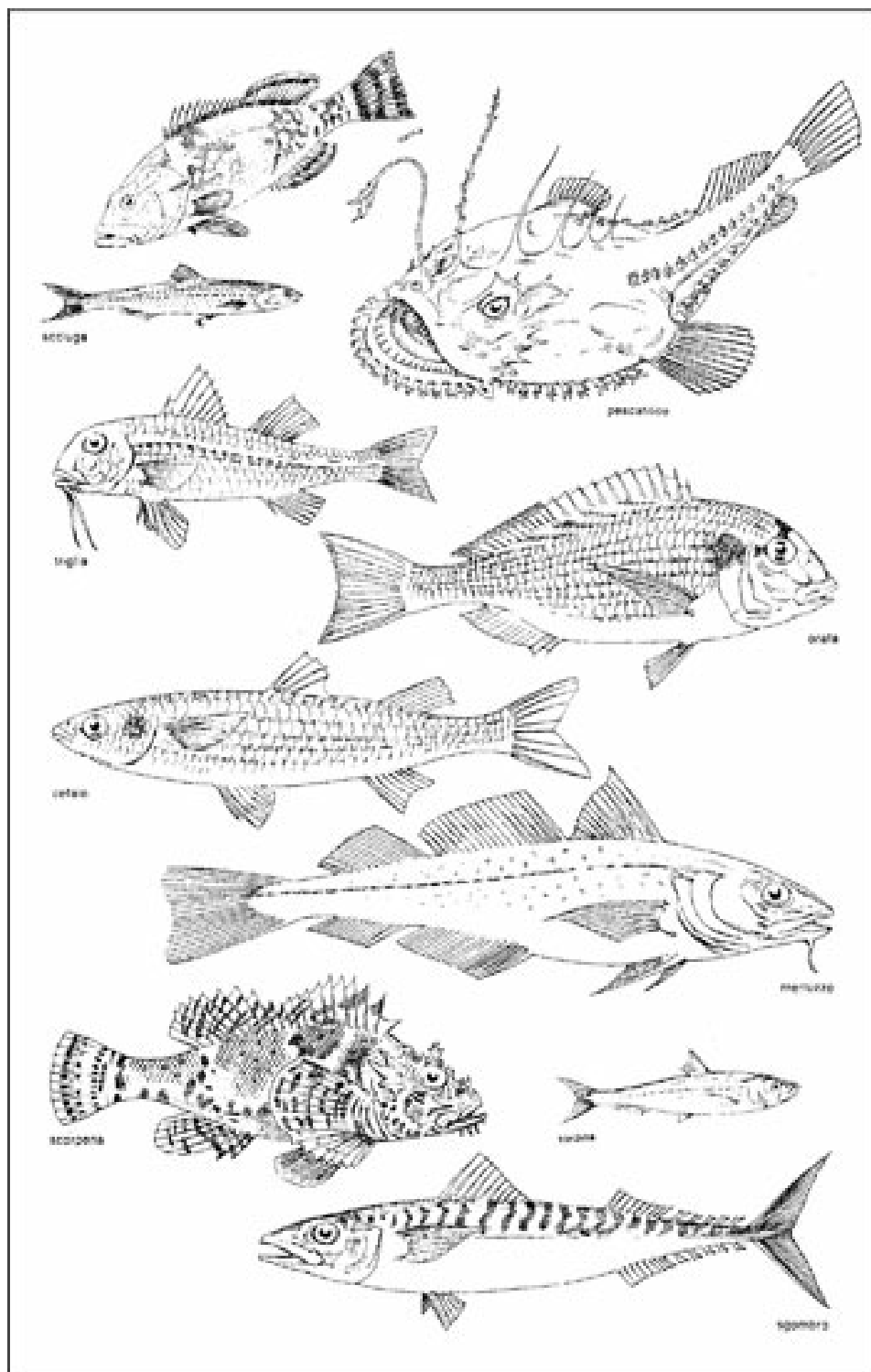
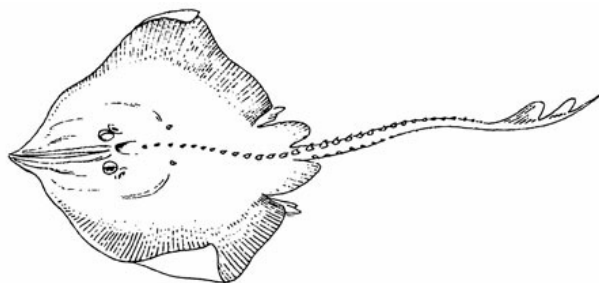
Polpettine di dentice, patate ed erbette

Ingredienti per 4 persone:
500 g di filetti di dentice
50 g di pecorino grattugiato
500 g di erbette
3 cucchiai di pangrattato
2 cipolle
olio per friggere
3 patate
noce moscata
3 uova
sale e pepe

Tritate nel mixer i filetti di dentice. Lessate le erbette ben pulite e le patate sbucciate per circa 20 minuti, poi passatele nel tritatutto assieme alla cipolla. Ponete in una terrinetta la verdura, dopo averla sgocciolata bene e pressata in un colino per farle perdere l'acqua. Unite la polpa di pesce, le uova e il pecorino, lavorando l'impasto con sale, pepe e noce moscata. Formate delle palline che passerete rapidamente nel pangrattato e friggetele in abbondante olio ben caldo. Asciugate le polpette con carta assorbente da cucina e servitele su un letto d'insalata.

Portafogli di sogliola agli spinaci

Ingredienti per 4 persone:
8 filetti di sogliola
un ciuffo di timo
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
sale e pepe

Per il ripieno:
1 cipolla 150 g di ricotta
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
150 g di pecorino grattugiato
una noce di burro
2-3 foglie di basilico
450 g di spinaci
sale e pepe nero

Tritate finemente la cipolla e fatela rosolare con un po' d'olio, a fuoco lento, per 15 minuti, senza che si scurisca troppo. Unite gli spinaci ben lavati e tritati e la noce di burro al soffritto e lasciate cuocere a fuoco lento per circa 10 minuti, lasciando evaporare l'acqua di vegetazione degli spinaci.

Spegnete il fuoco e lasciate raffreddare. Aggiungete la ricotta, il pecorino, il basilico tritato, sale e pepe e mescolate accuratamente. Mettete un poco di ripieno sui filetti di sogliola e ripiegateli a formare dei portafogli, che chiuderete con stuzzicadenti. Disponete i portafogli in una pirofila unta e cospargeteli di sale, pepe e timo. Passate in forno già caldo a 180° per una ventina di minuti, quindi servite.

Razza alle cipolle

Ingredienti per 4 persone:
1 razza
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
8 cucchiai di farina
1 bicchiere di Bianco della Val di Cornia
6-7 cipolle bionde
sale e pepe

Squamate, sviscerate, lavate e filettate la razza (potete usare i filetti, che sono più comodi), poi passatela nella farina. Affettate le cipolle molto sottili con l’apposito attrezzo e fatele imbiondire nell’olio a fuoco lentissimo. Ogni tanto sfumate con un goccio di vino. Quando la cipolla sarà appassita aggiungete la razza e fate dorare i filetti. Prima di servire fate nevicare un po’ di farina da un setaccio, aggiungete ancora un po’ di vino e lasciate amalgamare la salsa prima di servire.

Razza in salsa di luppolo

Ingredienti per 4 persone:
1 razza
150 g di germogli di luppolo
2 patate
1/2 l di brodo vegetale
1 bicchiere di latte
sale e pepe

2 spicchi d’aglio

Pulite e sviscerate la razza, e ricavatene dei filetti. Fate bollire per una decina di minuti le patate in abbondante acqua salata, poi scolatele e passatele nello schiacciapatate. Sbollentate anche i germogli di luppolo, quindi tritateli finemente. Riducete le patate in una purea che rimetterete sul fuoco con un poco di latte per renderla abbastanza liquida. Unite un trito finissimo di germogli di luppolo e aglio e stemperate con il latte, amalgamando bene. Infarinate leggermente i filetti di razza, uniteli alla salsa, fateli cuocere per una decina di minuti, poi bagnateli con il brodo, lasciate addensare e servite.

Ricciola all’Ansonico

Ingredienti per 4 persone:
800 g di ricciole
un rametto di rosmarino
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
1 spicchio d’aglio
70 g di farina
1 bicchiere di Ansonico del Giglio
sale e pepe

Pulite bene i pesci, sviscerateli e passateli leggermente nella farina, dopo avere loro riempito la pancia con l’aglio e il rosmarino grossolanamente tritati. Fate scaldare l’olio in una pirofila, quindi adagiatevi le ricciole cosparse di sale e pepe.

Con un setaccio fate nevicare un po’di farina in modo che si formi una cremina. Cospargete con l’Ansonico del Giglio e infornate in forno già caldo a 150°. Fate cuocere almeno per un quarto d’ora, rigirando il pesce e cospargendolo di altra farina se il fondo di cottura dovesse risultare troppo liquido.

Ricciole al Vinsanto

Ingredienti per 4 persone:
800 g di ricciole
un pugno di uvetta
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
4 spicchi d’aglio
70 g di farina
sale e pepe
1 bicchiere di Vinsanto di San Gimignano

Fate rinvenire l’uvetta in un poco di acqua tie
pida per circa mezz’ora. Pulite bene i pesci, sviscerateli e passateli leggermente nella farina, dopo avere loro riempito la pancia con l’aglio a fettine. Fate scaldare l’olio in una pirofila, quindi adagiatevi le ricciole cosparse di sale e pepe. Con un setaccio fate nevicare un po’ di farina in modo che si formi una cremina. Cospargete con il Vinsanto, aggiungete l’uvetta sultanina ammollata e infornate nel forno già caldo a 150°. Fate cuocere almeno per un quarto d’ora, rigirando il pesce e cospargendolo di altra farina se il fondo di cottura dovesse risultare troppo liquido.

Rombo ai porcini

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di rombo
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
250 g di funghi porcini
15 g di burro
1/2 bicchiere di Vernaccia di San Gimignano
il succo di 1 limone
sale e pepe
un ciuffo di prezzemolo

Imburrate una teglia, disponetevi i filetti di rombo salati e pepati. Copriteli con i porcini, ben puliti e tagliati a fiammifero, bagnate con il vino e fate cuocere per 10 minuti in forno preriscaldato a 200°. Ponete il pesce nei piatti.

Mescolate l'olio, un trito fine di prezzemolo, il limone e il fondo di cottura: versate la salsa sul rombo e servite.

Salpe con fave lunghe delle cascine

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di salpa
1 carota
300 g di fave lunghe delle cascine
1 costa di sedano
4 cucchiai di olio d'oliva extravergine
1 bicchiere di Bianco della Maremma
un ciuffo di prezzemolo
4 cucchiai di salsa di pomodoro
1 cipolla rossa
sale e pepe

Fate lessare le fave lunghe delle cascine ben mondate per un quarto d'ora circa in abbondante acqua salata, quindi scolatele e tagliatele a pezzetti. In una padella fate soffriggere per pochi minuti nell'olio d'oliva un trito di cipolla, carota e sedano. Regolate di sale e pepe e dopo qualche minuto versate un bicchiere di vino bianco che farete evaporare, quindi aggiungete la salsa di pomodoro e i pezzetti di fave lunghe. Fate insaporire, unite i filetti di salpa e lasciateli cuocere 5 minuti per parte. A cottura ultimata cospargete con un trito di prezzemolo.

Salpe in bandiera

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di salpa
100 g di cipolle bianche
100 g di peperoni verdi
4 cucchiai di olio d'oliva extravergine
100 g di pomodori freschi
sale e pepe

Tagliate a striscioline i peperoni e a rondelle le cipolle e i pomodori. Ponete tutto a freddo in una capiente pirofila con l'olio e fate cuocere a fuoco allegro per almeno mezz'ora, salando e pepando. Aggiungete i filetti di salpa e portate a fine cottura per pochi minuti, mescolando.

Sanpietro al nettare di Capraia e limone

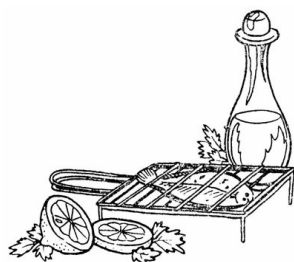
Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di sanpietro
1 cucchiaio di farina
4 spicchi di aglio
4 cucchiai di miele nettare di Capraia
un pizzico di origano
6 cucchiai di olio di oliva extravergine
un pizzico di timo
sale e pepe
2 limoni

Tagliate i filetti di sanpietro a pezzi, conditeli con sale, pepe, l'origano e il timo, l'aglio tritato e un filo d'olio. Lasciate riposare per un paio d'ore.

Spremete i limoni ed aggiungete al succo un bicchiere d'acqua tiepida in cui farete stemperare il miele. Rosolate i filetti di sanpietro in una casseruola con l'olio; quando prenderanno colore coprite col succo di limone e portate a cottura. Addensate il sughetto con un cucchiaio di farina fatta nevicare da un setaccio e servite subito.

Sanpietro in salsa di dragoncello

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di sanpietro
4 cucchiai di vinsanto
30 g di burro
1 confezione di panna
4 cucchiai di dragoncello secco
sale e pepe
4 cucchiai di farina

Prendete una padella e fate fondere il burro, unitevi la farina e amalgamate bene, poi aggiungete il vinsanto, il dragoncello e la panna e fate cuocere pochi minuti fino ad ottenere un sugo denso. Unite i filetti di sanpietro e lasciateli cuocere una decina di minuti, quindi salate, pepate e servite.

Saraghi alla griglia in salsa di erbucci

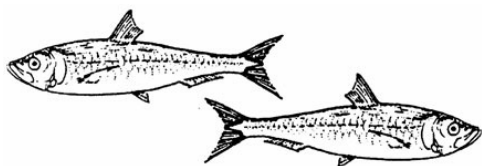
Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di sarago
250 g di erbucci (foglie del pastinello)

2 spicchi d’aglio
4 cucchiai di olio extravergine di oliva
un ciuffo di prezzemolo
sale e pepe

Sbollentate in poca acqua salata gli erbucci per un paio di minuti, scolateli, strizzateli bene e passateli in un frullatore con aglio e prezzemolo fino a ridurli in pasta, aggiungete sale, pepe e un filo d’olio extravergine di oliva per amalgamare. Scaldate una griglia, fate cuocere i filetti di sarago su entrambi i lati e serviteli ricoperti di salsa agli erbucci.

Sardine ripiene di Piombino

Ingredienti per 4 persone:
1 kg di sardine
100 g di farina
100 g di mollica di pane
un ciuffo di prezzemolo
1 bicchiere di latte
100 g di pecorino grattugiato
2 spicchi d’aglio
2 uova
olio per friggere
sale e peperoncino piccante

Squamate, sviscerate e lavate le sardine facendo attenzione a non dividere completamente i filetti. Tritate la mollica di pane bagnata nel latte e strizzata in un mixer assieme alle uova, al pecorino grattugiato, a un trito di aglio e prezzemolo, peperoncino a volontà e sale. Amalgamate bene e farcite con il ripieno le sardine, passatele delicatamente in farina e nell’uovo e friggetele in olio ben caldo. Toglietele con una schiumarola e ponetele a scolare l’unto in eccesso su un foglio di carta assorbente da cucina.

Sardine ripiene rifatte dell’Elba

Ingredienti per 4 persone:
1 kg di sardine
100 g di pecorino grattugiato
4-5 acciughe sotto sale
2 uova
100 g di mollica di pane
200 g di salsa di pomodoro
1 bicchiere di latte
4 spicchi d’aglio
2 spicchi d’aglio
un ciuffo di nepitella fresca
olio per friggere
1/2 bicchiere di Ansonico dell’Elba
100 g di farina
peperoncino piccante
un ciuffo di prezzemolo
sale e pepe

Squamate, sviscerate e lavate le sardine facendo attenzione a non dividere completamente i filetti. Tritate la mollica di pane bagnata nel latte e strizzata in un mixer assieme alle uova, alle acciughe dissalate e ben pulite, al pecorino grattugiato, a un trito di aglio e prezzemolo, peperoncino a volontà e sale. Amalgamate bene e farcite con il ripieno le sardine, passatele delicatamente in farina e nell’uovo e friggetele in olio ben caldo. Toglietele con una schiumarola e ponetele a scolare l’unto in eccesso su un foglio di carta assorbente da cucina.

Tritate aglio e nepitella e metteteli a soffriggere in un po’ di olio, aggiungete la salsa di pomodoro e a fuoco alto fate addensare il sughetto, salando e pepando. Ponete a insaporire le sardine ripiene,

sfumando con l’Ansonico e lasciandolo evaporare prima di servire.

Sogliola al basilico su crema di zucchine

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di sogliola
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
2 zucchine un ciuffo di basilico
1 cipollotto
sale e pepe
1/2 bicchiere di bianco di Lucca

Tagliate le zucchine, ben pulite e mondate, a rondelle. Tritate il cipollotto, utilizzando anche un poco della parte verde, e mettetelo a rosolare in padella con l’olio. Lasciate che diventi dorato, quindi unite le zucchine e fate cuocere a fuoco moderato per 15 minuti circa. Sfumate con il vino, salate, pepate, frullate il tutto e tenete in caldo. Scaldate l’olio in una padella con le foglie di basilico spezzettate con le mani e cuocete i filetti di sogliola, salati e pepati, 5 minuti per lato, girandoli delicatamente. Distribuite la crema di zucchine nei singoli piatti, adagiatevi le sogliole e servite.

Sogliole al lardo di Colonnata e tartufo

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di sogliola
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
150 g di lardo di Colonnata
4 cucchiai di farina
1 tartufo
sale e pepe
1 bicchiere di Brunello di Montalcino

Scaldate l'olio in una padella, adagiatevi i filetti di sogliola, ricopriteli con le fettine di lardo e lasciateli cuocere qualche minuto, sfumando con il Brunello di Montalcino. Addensate il sughetto con un poco di farina, aggiungete il tartufo tagliato a lamelle sottili, salate, pepate e servite.

Sogliole al tartufo marzuolo

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di sogliola
1 bicchiere di Vernaccia di San Gimignano
100 g di farina
1 tartufo marzuolo
20 g di burro
sale e pepe

Passate i filetti di sogliola nella farina e allineateli in un solo strato in una larga teglia da forno nella quale avrete fatto fondere il burro. Conditeli con sale e pepe e appena avranno preso colore da una parte voltateli, e quando saranno coloriti anche dall'altra sfumateli con un bicchiere di Vernaccia di San Gimignano. Lasciate evaporare il vino. Intanto affettate con l'apposito attrezzo un tartufo nero, quindi tagliatelo a fiammifero. Disponete su ogni filetto di sogliola un poco di fiammiferi di tartufo, quindi passate la teglia in forno preriscaldato a 180° per 5 minuti, togliete dal forno e servite.

Sogliole alla mugnaia

Ingredienti per 4 persone:
4 sogliole
1 spicchio d'aglio
8 cucchiai di farina
1 bicchiere di Vernaccia di San Gimignano

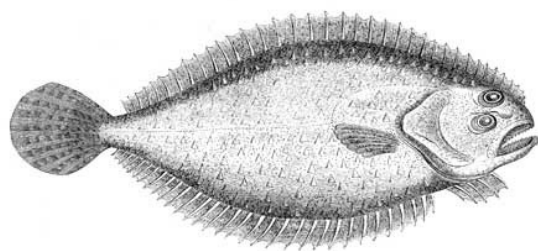
40 g di burro
sale e pepe
un ciuffo di prezzemolo

Squamate, sviscerate, lavate e filettate le sogliole (potete usare i filetti, che sono più comodi), poi asciugate i filetti con una pezzuola e passateli nella farina. Sciogliete il burro in una padella larga, aggiungete i filetti e fateli dorare da entrambi i lati. Prima di toglierli cospargeteli con il prezzemolo e l'aglio finemente tritati. Aggiungete il vino, fate nevicare da un setaccio un poco di farina per addensare la salsa, quindi cuocete per qualche minuto, salate e pepate e servite subito.

Sogliole in salsa di fichi di Punta Ala

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di sogliola
1 cucchiaio di senape
200 g di fichi
1 cucchiaino di zucchero
4 cucchiai di olio d'oliva extravergine
1/2 bicchiere di vinsanto
un rametto di rosmarino
sale e pepe
30 g di burro

Mettete i filetti di sogliola in un recipiente con un cucchiaio di olio, il rosmarino, sale e pepe e lasciateli marinare per un'ora. Scaldate il forno a 200°. Rosolate i filetti di sogliola in una teglia da forno con 2 cucchiai di olio, per pochi minuti a fiamma alta, rigirandoli più volte. Spolverizzateli con lo zucchero e cuocete per altri 2-3 minuti.

Lavate i fichi, sbucciateli e passateli al frullatore. Mettete la polpa in un tegamino, aggiungendo un cucchiaino di senape e il burro e mescolando bene. Unite il vinsanto e lasciate addensare. Servite i filetti di sogliola velati dalla salsa di fichi.

Sparnocchi alla saracena

Ingredienti per 4 persone:
800 g di scampi
2 cucchiai di peperoncino piccante in polvere
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
3 cipolle
sale
1/2 bicchiere di Bianco della Maremma

Nella Versilia gli scampi sono chiamati anche sparnocchi.

Tritate le cipolle e fatele soffriggere nell'olio fino a quando saranno appassite, poi unite gli scampi e fateli rosolare. Condite con il peperoncino e il sale, bagnate il tutto con mezzo bicchiere di vino e fate cuocere per 10 minuti a fuoco allegro, mescolando.

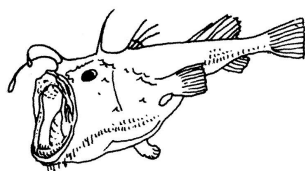
Sparnocchi alla viareggina

Ingredienti per 4 persone:
800 g di scampi
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
10-12 pomodorini a ciliegia
un ciuffo di prezzemolo
1/2 bicchiere di Monteregio di Massa Marittima
1 spicchio d'aglio
sale e pepe

Lavate gli scampi e metteteli a scolare in uno scolapasta. In una padella con l'olio fate soffriggere lo spicchio d'aglio, intero o tritato a vostro piacere, a fuoco lento. Aggiungete gli scampi, alzate la fiamma e fateli saltare, rigirandoli. Salate, pepate e aggiungete i pomodorini tagliati in 4 parti. Sfumate con il vino bianco e fatelo evaporare, rigirando il composto con un cucchiaio di legno. Aggiungete il prezzemolo tritato. Servite gli scampi caldi.

Spezzatino di coda di rospo

Ingredienti per 4 persone:
200 g di coda di rospo
1 cipolla
50 g di carote
50 g di pomodori pelati
50 g di melanzane
2 spicchi di aglio
50 g di zucchine
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
50 gi di patate
sale e pepe

Dopo averle ben lavate e tagliate a cubetti, fate rosolare le melanzane e le altre verdure in una padella con l'olio, l'aglio e la cipolla tagliata a fettine sottili, per 10 minuti. Aggiungete i pomodori pelati, alzate il fuoco e fate evaporare l'acqua, per 5 minuti circa, in modo da addensare il sugo. Tagliate a pezzetti il trancio di coda di rospo e unitelo alle verdure, con sale e pepe, irrorandolo di tanto in tanto con un poco di vino. Cuocete per circa 20-25 minuti.

Spiedini di anguilla di Orbetello

Ingredienti per 4 persone:
1 anguilla
qualche foglia di salvia
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
4 fette di pane
1/2 bicchiere di bianco della Maremma
8 fette di pancetta tesa
2 limoni
sale e pepe

Pulite l'anguilla e spellatela, quindi tagliatela a tronchetti larghi 2 dita. Prendete degli spiedini di metallo e su ognuno infilate una foglia di salvia, una fettina di pancetta, una fettina di limone, un pezzetto di pane e un tronchetto d'anguilla, alternandoli. In un tegame scaldate l'olio e friggetevi gli spiedini così preparati, salate, pepate e servite subito.

Spiedini di orata al lardo di Colonnata

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di orata
un ciuffo di salvia
il succo di 1 limone
un filone di pane
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
sale e pepe
200 g di lardo di Colonnata a fettine

Condite i filetti di orata con sale, pepe e succo di limone. Su ogni filetto ponete una fettina di lardo di Colonnata, arrotolatelo su se stesso in modo da formare degli involtini, che fascerete con una sottilissima fetta di lardo. Prendete degli spiedini di metallo e mettete

prima una fettina di pane, poi una foglia di salvia, un rotolino di filetto di orata, una foglia di salvia, una fetta di pane e così via. Ungete gli spiedini e passateli in forno caldo a 150° per circa 10-15 minuti.

Spigola con cuori di carciofi e nepitella

Ingredienti per 4 persone:
600 g di filetti di spigola
un ciuffo di nepitella fresca
4 cuori di carciofo
1 spicchio d'aglio
8 gherigli di noci
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1/2 bicchiere di Bianco di Montescudaio s
ale e pepe

In una padella con dell'olio fate cuocere i filetti di spigola, sfumate con il vino bianco, aggiustate di sale e pepe, unite qualche foglia di nepitella fresca e cuocete per una decina di minuti. In un'altra casseruola ponete un poco di olio extravergine, lo spicchio d'aglio schiacciato e i cuori di carciofo precedentemente puliti e tagliati a fettine sottili. Aggiungete le noci sminuzzate grossolanamente, un trito fine di nepitella, il sale e il pepe. Lasciate cuocere a fiamma bassa per 20 minuti circa, sfumando con un po' di acqua. Allineate in una teglia da forno unta i filetti di spigola, ricopriteli con la salsa di carciofi e nepitella, fate brasare in forno preriscaldato a 180° per 10 minuti e servite.

Stoccafisso alla buttafoco

Ingredienti per 4 persone:
800 g di stoccafisso ammollato
una manciata di pinoli
1 cipolla
un pugno di capperi salati
500 g di pomodori maturi
1 bicchiere di olio extravergine d’oliva
un ciuffo di basilico
100 g di pecorino piccante grattugiato
un ciuffo di prezzemolo
sale e peperoncino piccante
una manciata di olive nere denocciolate

Tagliate la cipolla a fette e fatela soffriggere in un bicchiere d’olio. Appena comincia ad imbiondire, aggiungete 2 o 3 peperoncini piccanti a piacere, basilico e prezzemolo tritati, sale e i pomodori tritati. Lasciateli cuocere facendo evaporare l’acqua di vegetazione e unite lo stoccafisso a pezzetti.

Aggiungete le olive nere, i pinoli e i capperi. Abbassate il fuoco e fate cuocere adagio per una quarantina di minuti. Quando lo stoccafisso è cotto, cospargetelo di pecorino grattugiato e servite.

Stoccafisso alla livornese

Ingredienti per 4 persone:

800 g di stoccafisso
250 g di salsa di pomodoro
100 g di farina
un ciuffo di prezzemolo
2 bicchieri di olio extravergine d'oliva s
ale e pepe
4 spicchi di aglio

Lasciate lo stoccafisso ad ammollare per tutta la notte, o meglio ancora 2 giorni, prima della preparazione, poi lavatelo accuratamente sotto acqua corrente ed infine lessatelo senza sale. Lasciatelo raffreddare nell'acqua di cottura, poi scolatelo, asciugatelo bene e tagliatelo a pezzi, che infarinerete e friggerete in una padella con molto olio. Intanto in un tegame a parte fate soffriggere leggermente l'aglio tritato in un poco di olio, unite il pomodoro e, quando il sugo si sarà addensato, aggiungete i pezzi di stoccafisso fritto.

Lasciate cuocere per almeno 30 minuti; prima di servire salate, pepate e spolverizzate con prezzemolo tritato.

Stoccafisso alla piombinese

Ingredienti per 4 persone:
800 g di stoccafisso ammollato
un peperoncino piccante
7-8 cipolle bianche
300 g di salsa di pomodoro
2 bicchieri di Monteregio di Massa Marittima
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
sale

Pulite lo stoccafisso e tagliatelo a pezzi. Tagliate finemente le cipolle con la mandolina e mettetele a soffriggere con il peperoncino in abbondante olio extravergine, sfumando con il vino. Quando le cipolle saranno imbiondite, aggiungete lo stoccafisso e cuocete il tutto a fuoco lento, con il coperchio, per circa 30 minuti.

Unite il pomodoro, regolate di sale e portate a cottura per altri 20 minuti circa, quindi servite.

Stoccafisso alla riese

Ingredienti per 4 persone:
800 g di stoccafisso ammollato
un ciuffo di prezzemolo
1 cipolla una manciata di olive verdi e nere
500 g di pomodori maturi denocciolate
4 spicchi d’aglio
1 bicchiere di olio extravergine d’oliva
un ciuffo di basilico
sale

Tagliate la cipolla a rondelle e fatela soffriggere in un bicchiere d’olio. Appena comincia ad imbiondire, aggiungete aglio, basilico e prezzemolo tritati, sale, e i pomodori tritati. Lasciateli cuocere facendo evaporare l’acqua di vegetazione e unite lo stoccafisso a pezzetti. Aggiungete olive verdi e nere tagliate a rondelle, abbassate il fuoco e fate cuocere adagio per una quarantina di minuti.

Stufato di pesce e cavolo nero

Ingredienti per 4 persone:
500 g di pesce misto a filetti (sarde, triglie, acciughe, sarde, sgombri)
1-2 peperoncini freschi
4 cucchiai di salsa di pomodoro
500 g di cavolo nero
1 limone
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
sale
1 cipolla

Tritate la cipolla e fatela soffriggere assieme al peperoncino fresco tagliato a pezzetti in un poco di olio. Quando la cipolla sarà dorata, aggiungete la salsa di pomodoro e lasciate addensare il sughetto. Sbollentate il cavolo nero ben pulito in acqua salata per 5 minuti, quindi scolatelo, strizzatelo e tritatelo grossolanamente. Tagliate a pezzetti i vari pesci filettati, passateli velocemente nella farina e fateli friggere in poco olio solamente il tempo necessario per dorarli. Aggiungete il cavolo nero e fate cuocere il tutto per 5 minuti. Prima di togliere il pesce dal fuoco, tagliate a fettine il limone e aggiungetelo al piatto.

Sugarelli ai carciofi violetti livornesi brasati

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di sugarello un pizzico di nepitella seccata 8 carciofi violetti livornesi 8 cucchiai di olio extravergine d’oliva 1 tuorlo d’uovo 1/2 bicchiere di Bianco di San Torpè 1/2 limone 1 spicchio d’aglio 1/2 bicchiere di brodo vegetale sale e pepe
Mettete in un tegame l’olio, l’aglio tritato e i filetti di sugarello. Fate cuocere per 5 minuti a fuoco lento, rigirandoli in modo che rosolino bene. Unite la nepitella e versate il vino bianco, alzate il fuoco e lasciatelo evaporare. Togliete i filetti di pesce e teneteli in caldo. Nel

fondo di cottura aggiungete il brodo e i cuori di carciofo tagliati in 4 parti; salate, pepate e fate cuocere per 20-25 minuti. A parte sbattete in una tazza l'uovo e il succo di limone con poca acqua. Versatelo sui carciofi e amalgamate con il sugo di cottura fino a quando la salsa ottenuta non sia simile a una crema. Rimettete i sugarelli a insaporire, lasciateli 5 minuti e servite.

Sugarelli con erbucci

Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di sugarello
2 spicchi d'aglio
300 g di erbucci
sale e abbondante peperoncino
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva

Pulite e lavate gli erbucci e metteteli a lessare in acqua bollente salata per pochi minuti, quindi scolateli al dente, strizzateli e tritateli. Ponete al fuoco un tegame con dell'olio d'oliva, l'aglio, il peperoncino tritati e fate saltare gli erbucci per una ventina di minuti, quindi aggiungete i filetti di sugarello. Lasciate cuocere per 10 minuti a fuoco vivo, eventualmente sfumando con un poco di acqua di cottura della verdura e servite caldo.

Sugarelli con salsa di cardi e zafferano aretino

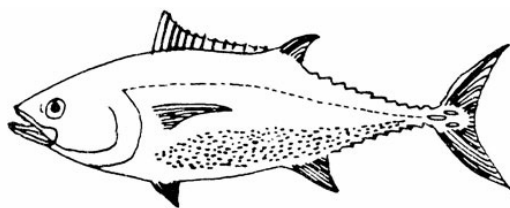
Ingredienti per 4 persone:

800 g di filetti di sugarello 1 l di latte 800 g di cardi 1 cucchiaio di zafferano aretino 1 cipolla 100 g di pecorino grattugiato 8 cucchiai di olio extravergine d’oliva 1 confezione di panna 50 g di burro sale e pepe

Pulite e togliete i filamenti ai cardi e fateli bollire per circa un’ora in abbondante acqua. Fate imbiondire nel burro la cipolla tagliata a rondelle per 10 minuti. Aggiungetevi i cardi tagliati a pezzetti, fateli soffriggere per una decina di minuti, aggiustate di sale e pepe e aggiungete poco alla volta il latte. Fate cuocere lentamente per un’ora circa. A cottura ultimata cospargete i cardi di pecorino grattugiato. Passateli al frullatore e amalgamateli con la panna e lo zafferano. Fate dorare nell’olio i filetti di sugarello, poi cospargeteli con la salsa di cardi e zafferano e servite.

Tonno briaco

Ingredienti per 4 persone:
800 g di tonno fresco in tranci
100 g di farina
1 bicchiere di Chianti
un ciuffo di prezzemolo
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
uno spicchio d’aglio
1 cipolla
sale e pepe

In un tegame di coccio scaldate l’olio, fate soffriggere l’aglio schiacciato e la cipolla e il prezzemolo tritati. Aggiungete i tranci di tonno, salate e pepate e cuoceteli su entrambe le parti. Quando saranno quasi cotti cospargeteli di farina e sfumate con il Chianti. Lasciate addensare il sughetto e servite.

Tonno briaco all’acciuga

Ingredienti per 4 persone:
4 tranci di tonno
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
100 g di farina
2 spicchi d’aglio
1 cipolla
un ciuffo di prezzemolo
4 cucchiai di aceto
2 acciughe sotto sale
1 bicchiere di Rosso di Poggio a Caiano
sale e pepe nero

Infarinate il tonno e fatelo rosolare a fuoco vivo in una teglia con l’olio, il sale e uno spicchio di aglio tritato.

Tritate la cipolla, l’altro spicchio di aglio, le acciughe dissalate e il prezzemolo, versate il tutto sopra il tonno, sfumate con il vino e l’aceto, portando a fine cottura con sale e pepe nero.

Tonno briaco alla gigliese

Ingredienti per 4 persone:
800 g di tranci di tonno fresco
2 spicchi d’aglio
un ciuffo di prezzemolo
un ciuffo di nepitella
1 cipolla

1 porro
100 g di farina
1 bicchiere di Caparbio Rosso
8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
sale e peperoncino piccante

In un tegame di coccio scaldate l’olio e fatevi soffriggere un trito di aglio, cipolla, bianco del porro, nepitella e prezzemolo. Pulite, lavate e tagliate a pezzi il tonno, quindi conditelo con peperoncino a piacere e sale. Infarinate il tonno e cuocetelo nel soffritto, sfumando con il vino.

Totani arrosto

Ingredienti per 4 persone:
1 kg di totani
4 spicchi d’aglio
un grosso ramo di rosmarino
5-6 foglie di salvia
1/2 bicchiere di olio extravergine d’oliva bianco
2 limoni
sale e pepe

Pulite bene i totani, conservandoli interi. Disponeteli in una teglia da forno con l’olio e un trito grossolano di aglio, salvia e rosmarino. Salateli, pepateli e metteteli a cuocere in forno già caldo a 180° per 15-20 minuti, rigirandoli e irrorandoli con sughetto di cottura. Una volta cotti toglieteli dal forno, irrorateli di succo di limone e servite subito.

Totani ripieni alla viareggina

Ingredienti per 4 persone:
10 totani
4 cucchiai di polpa di pomodoro
5-6 spicchi d'aglio
100 g di mollica
70 g di bietole
1/2 bicchiere di latte
un ciuffo di prezzemolo
100 g di pecorino grattugiato
2 bicchieri di Monteregio di Massa Marittima
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
noce moscata
1 uovo s
ale e peperoncino

Pulite i totani, separando le sacche dai tentacoli. In una padella fate soffriggere per una decina di minuti con un filo di olio uno spicchio d'aglio, 2 totani e i ciuffi. Sbollentate le bietole in poca acqua salata, scolatele e strizzatele, quindi tritatele.

Tritate in un mixer i totani soffritti ed in una terrina amalgamateli con la mollica di pane ammollata nel latte e strizzata, le bietole, il pecorino, l'uovo, un poco di aglio e prezzemolo tritati, una grattata di noce moscata, sale e peperoncino a piacere. Amalgamate bene il tutto, quindi farcite le sacche dei totani, chiudendoli con degli stuzzicadenti.

In un tegame possibilmente di coccio fate soffriggere nell'olio abbondante aglio, prezzemolo e peperoncino tritati. Aggiungete i totani, fateli rosolare e sfumateli con il vino.

Dopo che sarà evaporato, unite la polpa di pomodoro e, se necessario, un po' di acqua per allungare la salsa. Aggiustate di sale e fate cuocere a fiamma bassa per circa 20 minuti, bucherellando i totani di tanto in tanto con i rebbi di una forchetta per evitare che le sacche si rompano, gonfiandosi durante la cottura.

Triglie al limone e Vernaccia di San Gimignano

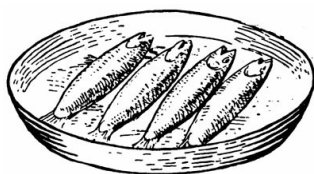
Ingredienti per 4 persone:
800 g di filetti di triglie
1 spicchio d'aglio (facoltativo)
1 bicchiere di Vernaccia di San Gimignano
un ciuffo di prezzemolo
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1 limone
sale e pepe

Adagiate le triglie in una padella con l'aglio e l'olio, bagnatele con il vino e il succo del limone, pepate e salate. Coprite e lasciate cuocere a fuoco lento per circa 10-12 minuti. A cottura terminata spolverate con il prezzemolo tritato e servite.

Triglie alla livornese (1ª versione)

Ingredienti per 4 persone:
8 triglie grosse
2 cipolle
400 g di pomodori
2 spicchi d'aglio
un ciuffo di prezzemolo
4 cucchiai di farina
1 costa di sedano
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1 carota
sale e pepe

Preparate un sugo con aglio, sedano, carota e cipolla tritati e rosolati nell'olio, e i pomodori, facendolo cuocere almeno per una ventina di minuti. Squamate, sventrate e lavate molto bene i pesci, lasciateli scolare e infarinateli leggermente. Quando il sugo sarà a metà cottura, in una padella con 2 cucchiai d'olio rosolate le triglie prima da un lato poi dall'altro. Toglietele e mettetele in una padella capiente, in un solo

strato, versatevi sopra il sugo, unite il prezzemolo tritato e cuocete a fuoco moderato. Lasciate cuocere per circa 10 minuti rigirando le triglie con delicatezza. A cottura ultimata servitele nella padella.

Triglie alla livornese (2ª versione)

Ingredienti per 4 persone:
1 kg circa di triglie di scoglio
un ciuffo di prezzemolo (o qualche foglia di basilico)
500 g di pomodori maturi
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
sale e pepe
2 spicchi d'aglio

Squamate e sviscerate le triglie. Eliminate le pinne dorsali e ventrali, quindi lavatele e asciugatele. In una padella abbastanza larga da contenerle tutte scaldate l'olio e fatevi soffriggere l'aglio a fettine. Quando avrete pelato i pomodori, dopo averli tuffati in acqua bollente, uniteli all'aglio e fateli cuocere a fiamma vivace per circa 10 minuti. Disponete le triglie sul sugo in un solo strato. Insaporitele con sale e pepe e lasciatele cuocere per una decina di minuti. Aggiungete il prezzemolo tritato (o il basilico) prima di servire.

Triglie alla moda di Quercianella

Ingredienti per 4 persone:
16 triglie
200 g di pomodori pendolini
1 cipolla

100 g di farina
1 spicchio d'aglio
1 bicchiere di Bianco toscano
un ciuffo di prezzemolo
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
una foglia di alloro
sale e pepe

Pulite, lavate e asciugate le triglie, infarinatele e mettetele in una padella larga con l'olio già caldo. Rigiratele con delicatezza, salate e aggiungete il vino, la cipolla tritata finemente con l'aglio, l'alloro e il pepe. Lasciate restringere un po'il fondo di cottura, quindi aggiungete i pomodori pelati e tritati. Fate cuocere a fuoco allegro ancora per 5 minuti, cospargete di prezzemolo e servite.

Triglie gravide dell'Elba

Ingredienti per 4 persone:
8 triglie grosse
un ciuffo di prezzemolo
1 limone una noce di burro
2 bicchieri di Ansonica dell'Elba
un grosso pugno di pangrattato
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
sale e pepe nero
100 g di prosciutto crudo (con il grasso)

Pulite e sviscerate le triglie, togliendo la lisca ma cercando di conservarle intere. Emulsionate il limone al vino e con questa marinata

ricoprite i pesci, che avrete disposto in un piatto fondo. Lasciateli marinare un'oretta. A parte passate nel frullatore il prosciutto con un po' di prezzemolo, unite il burro, metà del pangrattato, sale e pepe. Farcite le triglie, che avrete sgocciolato, e sistematele in una teglia da forno con un po' di olio. Ricopritele con il rimanente pangrattato e irroratele con la marinata. Mettetele a cuocere in forno già caldo a 180° per 20-25 minuti, a seconda della dimensione. Servitele ben calde con una spolverata di prezzemolo tritato.

Triglie in guazzetto dell'Elba

Ingredienti per 4 persone:
500 g di triglie
2 bicchieri di Aleatico
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
noce moscata
100 g di burro un pizzico di cannella in polvere
un ciuffo di prezzemolo
un pizzico di chiodi di garofano in polvere
1 cipolla
sale
1 limone

Pulite le triglie, svisceratele e allargate un poco la cavità addominale. Lavorate il burro ammorbidito con una buona parte del prezzemolo tritato, il succo di mezzo limone e un po' di sale. Distribuite questo composto nel ventre delle triglie, che avrete già spolverizzato di sale e noce moscata. Fate intanto soffriggere una cipolla tagliata molto finemente nell'olio e quando comincia a imbiondire ricoprite con il vino bianco, aggiungete il prezzemolo tritato, un pizzico di cannella e chiodi di garofano e sale. Riducete il sugo circa della metà, unite le triglie e ricopritele con il vino bianco. Passatele nel forno, a temperatura non troppo elevata, e cuocetele finché non saranno dorate, bagnando sempre con il sugo. Se dovessero asciugarsi troppo aggiungete altro vino bianco. Servite con fette di limone.

Umido di pesce con cannellini di Sorano

Ingredienti per 4 persone:
500 g di filetti di pesce azzurro misto
1 bicchiere di salsa di pomodoro
500 g di fagioli cannellini di Sorano
1 mestolo di brodo vegetale

8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
un rametto di rosmarino fresco
1 grossa cipolla
sale e pepe

Ammollate i fagioli secchi la sera precedente, quindi bolliteli in acqua salata, saggiando il punto di cottura con i rebbi di una forchetta. Fate soffriggere nell’olio d’oliva la cipolla tritata. Dopo 10 minuti aggiungete i fagioli scolati dal loro brodo, spolverizzateli di sale e pepe, versate la salsa di pomodoro e alzate la fiamma per far addensare il sugo. Aggiungete i filetti di pesce azzurro misto e bagnate con un poco di brodo. Fate cuocere per una decina di minuti. A fine cottura aggiungete dell’altro pepe e un trito di rosmarino fresco e irrorate con olio d’oliva a crudo.

Indice delle ricette

Antipasti e piatti unici

Ficattole con aglio e acciughe
Ficattole con asparagi e gamberetti
Ficattole con capesante
Ficattole con polipetti alla saracena
Fiche maschie a stecchetto di Porto Ercole
Filetti di sugarello su peperoni e capperi
Finocchi e sogliole in salsa al pecorino della Garfagnana
Finocchi ripieni di dentice alla bottarga
Flan di barba di frate, riso e boghe
Flan di ortiche e occhiate della Gorgona
Flan di sogliola, spinaci e aglio selvatico
Focaccia ai porri e sardelle di Bibbiona
Focaccia con acciughe fresche di Massa
Focaccia ripiena con alici, coste ed erbe
Focaccia versiliana ai frutti di mare
Focaccine con i testi alle acciughine
Frittata di bavosa
Frittata di calamaro alla saracena
Frittata di cannolicchi alla viareggina
Frittelle di baccalà alla massese
Fritto di pescetti su erbi
Fritto misto di triglie, patatine e zucchine
Gamberi al nettare di Capraia
Gamberi con pinoli di Migliarino San Rossore
Gamberi su barba di frate
Gamberi su porcinelli
Gamberoni ai finocchi
Gronco con pomodoro e timo su fettunta
Insalata classica di polipo
Insalata di branzino dell'Elba
Insalata di cannellini con acciughe fritte e crema di cipolla
Insalata di cefalo bollito
Insalata di femminelle di Orbetello
Insalata di murena dell'Elba
Insalata di palombo freddo con patate alla livornese
Insalata semplice di pesce alla grossetana
Insalatona di polipo, pendolini e fagiolini
Involto di erbi e triglie

Lumachine di mare alla gigliese
Marinata di acciughe al miele di spiaggia del litorale pisano
Marocco con acciughine in salsa
Matuffi con pesce in brodetto
Matuffi con seppie e piselli
Matuffi con sugo di femminelle di Orbetello
Muscoli ripieni alla massese
Occhiatine al pomodorino pendolino su crostone
Palamita alla grossetana
Panzanella con pomodori e acciughine
Pasticcio di ricciola e patate
Patate alla contadina con bricioline di sardine
Pattone con le arselle
Polipo in insalata con cannellini di Sorano
Polipo stufato con giallorini della Garfagnana
Polpette di farro e acciughe
Polpette di ombrina
Ricciola su fagiolini all'aglio
Rosticciata di verdure con fasolari
Sardelle alla grossetana su fettunta
Scampi con rossi di Lucca al pomodoro
Scampi e broccoli in guazzetto alla crema di pendolino
Scampi su cannellini di Sorano
Scampi su passatina di ceci
Scarpaccia di zucchine e orate alla versiliana
Scaveccio di anguille
Scaveccio di anguille alla pratese
Seppie e fagiolini su crostone
Seppie ripiene di farro
Seppie ripiene di riso con piselli e patate
Spiedini di capitone di Orbetello
Spiedini di fasolari
Spiedini di gamberi di Porto Santo Stefano
Spiedini di nasello
Stiacciata con le acciughine
Sugarelli su salsa di fave
Tondarelle di tartara di cernia dell'Elba
Torta di alicine e pastinello

Zuppe e minestre

Minestra povera di triglie e orzo
Minestrone di farro, patate e fagioli con arselline
Minestrone di riso e verdure con seppioline
Ribollita al sapore di mare
Zuppa del nonno alla gigliese
Zuppa di cavolo, fagioli e pesciolini
Zuppa di funghi e pesciolini alla massese
Zuppa di gallinella di mare
Zuppa di orzo ed ortiche con bricioline di ricciola
Zuppa di pescatrice con pisellini
Zuppa di pesce con maccheroncini
Zuppa di salpa, erbi e porro
Zuppa di vongole
Zuppa di vongole, cozze e telline
Zuppa gratinata di pesce e porri
Zuppa maremmana di ricotta e scampetti
Zuppa povera con funghi e arselline
Zuppetta di cozze alla maremmana

Primi piatti

Bucatini al pomodoro crudo e ricciola
Bucatini alla marinara di Massa Marittima
Bucatini con le lumachine di mare
Cannelloni con patate, porri e pesce di Follonica
Corona di riso con filetti di triglia in guazzetto di pomodoro
Corona di riso con murena fritta
Crespelle alla fiorentina in salsa di acciughe
Crespelle di castagne e frutti di mare alla maremmana
Cuscusso alla livornese
Cuscusso e vongole
Farfalle ai cannolicchi e nepitella
Farfalle allo sgombro
Farfalle su polipetti
Fettuccine con guazzetto di nasellini
Fettuccine con salsa di muggine e barba di capra

Fettuccine del pescatore di Follonica
Fettuccine verdi con sugo di malva e sugarelli
Fusilli al cerfoglio e orata al cartoccio
Fusilli con salpa, aglio e pinoli
Fusilli con vongole ed erbucci
Gnocchetti con erbe e ricciola
Gnocchi al pesto di cerfoglio e spigola
Gnocchi al sapore di mare toscano
Gnocchi alle telline
Gnocchi di pane ed erbi con sarago
Gnocchi di patate con ricci di mare
Ignudi ai polipetti piccanti
Ignudi al sugo di cozze
Ignudi alle vongole
Ignudi di ricotta e ortiche al sugo di triglia
Linguine agli spinaci e vongole
Linguine ai gamberoni
Linguine di Punta Ala
Linguine piccanti su margherita dell'Elba
Maccheroni al pesce in crosta di pane
Maccheroni all'aglio e triglie
Maccheroni con boghe, borragine e scalogno
Maccheroni con femminelle e olive
Maccheroni con scampi e funghi crudi
Maltagliati ai ceci e vongole
Maltagliati alle seppie di Piombino
Maltagliati con l'astice dell'Elba
Pappardelle con lo scorfano
Pappardelle grossetane con triglie, patate e broccoli
Pasta agli scampi
Pasta alla barrocciaia con acciughine fresche
Pasta del pescatore di Follonica
Pasta mare e Maremma
Pasticcio di polipo su crema di ceci
Penchi con rombo
Penne con ricciola e fiori di zucca
Penne con zucchine e gamberi
Penne mare e bosco della Garfagnana

Secondi piatti

Filetti di mormora con zucchine e zafferano aretino
Filetti di orata ai cipollotti freschi e miele di melata di abete toscano
Filetti di orata al cartoccio con melanzane
Filetti di orata in salsa piccante di pere
Filetti di ricciola alla livornese
Filetti di ricciola con verdurine
Filetti di rombo, crescione, ortiche e patate nel coccio
Filetti di sanpietro ai mirtilli
Filetti di sanpietro con piselli e carotine novelle
Filetti di sarago alle verdure
Filetti di sogliola alla fiorentina
Filetti di spigola ai sapori della vendemmia
Filetti di spigola con patate e ceci
Filetti di spigola con porcini e piselli
Filetti di triglia alla livornese su crema di fagioli
Filetti di triglia con rapini di Bergiola
Francesina di pesce
Fritto misto alla viareggina
Gallinella di mare al timo e cerfoglio
Gamberi al cartoccio di pane di Porto Santo Stefano
Gurguglione con trigliette di scoglio alla gigliese
Involtini di sogliole con asparagi
Medaglioni di aragosta al tartufo di San Miniato
Merluzzetti alla livornese
Mormora bollita con salsa piccante
Moscardini al liquore dell’Elba
Murena fritta
Murena in bianco
Naselli piccanti ai peperoni verdi
Nasello con Buon Enrico
Nasello con funghi e fagiolini
Occhiate alla griglia in salsa allo scalogno
Occhiate alla grossetana
Ombrina al Chianti
Ombrine al cognac e tartufo marzuolo
Ombrine all’aglio rosso maremmano
Ombrine con carciofi al dragoncello
Ombrine in guazzetto con porcini

Stoccafisso alla piombinese
Stoccafisso alla riese
Stufato di pesce e cavolo nero
Sugarelli ai carciofi violetti livornesi brasati
Sugarelli con erbucci
Sugarelli con salsa di cardi e zafferano aretino
Tonno briaco
Tonno briaco all'acciuga
Tonno briaco alla gigliese
Totani arrosto
Totani ripieni alla viareggina
Triglie al limone e Vernaccia di San Gimignano
Triglie alla livornese (1ª versione)
Triglie alla livornese (2ª versione)
Triglie alla moda di Quercianella
Triglie gravide dell'Elba
Triglie in guazzetto dell'Elba
Umido di pesce con cannellini di Sorano